

“વૈશ્વકલ્પતરુ” માસિકની ૨૮ મા વર્ષની લેટ.

દિનચર્યા.

કિંમત રૂ. ૧-૪-૦.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાશ્ટ્ર વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૦૨૫૦ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ દિનચર

વિષય ૩:૫

“ વૈદ્યકલ્પતર ” માસિકની ૨૮ મા વર્ષની ભેટ.

દિનચર્યા.

[Rules of Health and Hygiene.]

તંદુરસ્તી અને સુખશાન્તિને લગતા મહર્ષિઓ અને પ્રાણાચાર્યોએ
કરાવેલા નિયમો અને કરેલી સૂચનાઓ.

લેખક:—મણિશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી.

“ વૈદ્યકલ્પતર ” ઓફીસ, અમદાવાદ.

પ્રકાશક:—વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

તાંત્રી—“ વૈદ્યકલ્પતર ” નં. ૭૪ રીચીરોડ, અમદાવાદ.

અંથરવામિત્વના સર્વ હક્ક પ્રગટકર્તાએ રાખ્યા છે.

સંવત ૧૯૭૯.

ષ. સ. ૧૯૨૩.

પ્રથમ આવૃત્તિ.

પ્રત ૨૦૦૦.

કિંમત રૂ. ૧-૪-૦.

ગાંધીજી વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગાંધીજી ડૉકીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૯૨૫૦

૩૫

અમદાવાદ—સલાપોસરોડ પર આવેલા ધી ડાયમંડ ન્યુમિલી
પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છબનલાલે છાપ્યું.

સમર્પણ.

કેવળ પ્રભકલ્યાણ અને દેશાભિમાન વૃત્તિથી અનેક ભોગ આ-
પીને ગુજરાત આયુર્વેદિક દ્વાર્મસી અને “વૈદ્યકલ્પતર” માસિકને
સારા અવિચળ પાયા ઉપર મૂકીને આપ મારા પરમ
પુજ્ય પિતાશ્રી સ્વર્ગમાં વિરાજમાન થયા છો. આપની
કલમની ગુજરાતમાં જોડ નથી. ધરવૈદ્ય વિગેરે
પુસ્તકો લખી ગુજરાતી સાહિત્યમાં આપે અમર
નામના મેળવી છે. અથાક શ્રમ લઇને આપ
જે વાડી મૂકી ગયા છો તેનો હુતો માળી
(રખેવાળ) છું અને એ સ્થિતિમાં
આપના ચરણ કમળમાં એ
વાડીના એક પુલની આ
પુષ્પાંજલી સમર્પણ કરી
મને પોતાને કૃત
કૃત્ય થયેલો
માનું છું.

લી. આપનું બાળક
રવિશંકર જટાશંકર.

પ્રકાશકનું નિવેદન.

વરસ બદલાય ત્યારે “વૈદ્યકદ્વપતરૂ” માસિકના ગ્રાહકોને ભેટનું પુસ્તક કેવી જાતનું આપવું, કે જે ગ્રાહકોને ઉપયોગી થવા ઉપરાંત તેની લાયબ્રેરીમાં પડયું પડયું તેનાં ધરના તમામ માણસોને અને સ્નેહી સંબંધીઓને નાની મોટી બાબતોમાં માર્ગદર્શક થઈ પડે, એ સવાલનો અમારે ઉકેલ કરવો પડે છે. ચાલુ જમાનાના ઝંપાપાત, દોડધામ અને અશ્રદ્ધાના પવનમાં વિચાર કરીને આચારમાં મૂકવાની બાબતો વીસરી જવાય છે. આવી બાબતોમાં દિનચર્યા (દીવસના ૨૪ કલાક અને વર્ષના ૧૨ મહીનામાં પાળવાના નિયમો)ના જ્ઞાન અને પાલનની પ્રથમ જરૂર છે. દેશકાળ અને ઋતુઓને અનુસરીને આપણા પ્રાચીન આચાર્યો, પ્રાણાચાર્યો અને મહર્ષિઓએ શરીર સંરક્ષણ અને તંદુરસ્તી માટે પોતાના બહોળા જ્ઞાન અને અનુભવને આધારે ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય કાળનો ઉડો વિચાર કરીને જે નિયમો ઠરાવ્યા છે તેનું દોહન કરીને બની શકે એટલી સરળ ભાષામાં અને ટુંકાણમાં અમારા ગ્રાહકો પાસે રજૂ કર્યા હોય તો તે વાંચી, સમજી આચારમાં મૂકી પોતાની અને જનસમાજની તંદુરસ્તી જાળવી, સુધારી દીર્ઘાયુ ભોગવે એ ઉદ્દેશ ધ્યાનમાં રાખીને ૧૯૨૩ ની “વૈદ્ય-કદ્વપતરૂ”ની આ દિનચર્યા નામની ભેટ બહાર પાડવામાં આવી છે.

આ પુસ્તકની વસ્તુ એવા ક્રમે ગોઠવાયેલી છે કે તે વાંચી સમજીને યથાવિધિ આચારમાં મૂકવામાં આવે તો ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરૂષાર્થની સિદ્ધિ થાય. અત્યારના જીવન કલહના જમાનામાં આ પુસ્તકમાં જણાવેલી બાબતો વીસરી જવામાં આવી છે તે પાછી આચારમાં મૂકવાની જગૃતિ લાવવાના ઉદ્દેશથીજ આ પુસ્તકની યોજના થઈ છે. સાદી અને સાધારણ જણાતી બાબતો વીસરી જવાથી અગર આચારમાં નહીં મૂકવાથી આપણને કેટલું નુકશાન થયું છે અને આપણે શું ગુમાવ્યું છે તેનો અમારા વાચકો આ પુસ્તક વાંચીને વિચાર કરશે તો અમારો આ અલ્પ પ્રયાસ ફળીભૂત થયેલો લેખીશું.

અમદાવાદ. }
તા. ૧-૧-૧૯૨૩. }

લી.
વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

દિનચર્યા.

ભાઈ રવીશંકર જટાશંકર લીલાધર ત્રીવેદીએ “વૈદ્યકદ્વપ-
તરૂ”નાં ગ્રાહકોને આપવાની ૨૮ મા (સને ૧૯૨૩ ના વર્ષની) ભેટ
પ્રેસમાં આપતાં પડેલાં તેના લેખક ભાઈ મણીશંકર મુળશંકર ત્રીવેદી
સાથે મને જોઈ જવા માટે મોકલી હતી. મારા તરફના આ તેમના
સહભાવ માટે આભારી છું. ભાઈ મણીશંકર સાથે આઠ દીવસ મારા
કામમાંથી અવકાશ લઈને હું આદ્યંત એ પુસ્તકને જોઈ ગયો છું.

દિનચર્યા એટલે કે સવારથી સાંજ સુધીનાં કામો. આટલા
નાના વિષયને બહુજ સંપૂર્ણ કરવાનો ભાઈ મણીશંકરે પ્રયત્ન કર્યો
છે. દરેક નાનામાં નાની બાબત પણ રહેવા દીધા સિવાય સરલ અને
સાદી ભાષામાં ચર્યા છે. ઉપરાંત એમણે કેટલાંક પ્રકરણોનો પોતાની
બુદ્ધિથી ઉમેરો કર્યો છે જેમકે મધ્યાન્હચર્યા, પુરૂષચર્યા, સ્ત્રીચર્યા,
બાળચર્યા, વૃદ્ધચર્યા, વિગેરે અને તે તે પ્રકરણોમાં તે તે વિષયોને
એવી સ્પષ્ટતાથી ચર્યા છે કે વાંચનારને અવશ્ય આનંદ આવે-
ટુંકામાં પુસ્તક સાદી સરલ ભાષામાં ઘણું સારું લખાયું છે અને
પ્રજાને ઉપયોગી થશે એમ હું માનું છું. એજ.

પાટણ તા. ૭-૧૧-૨૨ }
મંગળ પ્રભાત.

લિ. વૈદ્યોત્તો વિદ્યાર્થી,
અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટણી.
અધ્યાપક. ઊ. પી. આયુર્વેદ પાઠશાળા.

લેખકની પ્રસ્તાવના.

“વૈદ્યકદ્વપતરૂ” ના ૨૫ તથા ૨૬ મા વર્ષની ભેટનું પુસ્તક
“આનંદાન લાગ ૧-૨” લખ્યા બાદ “વૈદ્યકદ્વપતરૂ”ના ગ્રાહકોના
હસ્તક્રમમાં ૨૮ મા વર્ષની ભેટનું પુસ્તક “દિનચર્યા” સુકતાં મને
અતિશય હર્ષ થાય છે. દિનચર્યા વિષે જો કે આપણા પ્રાચીન વૈદ્યક
અંદર થોડું થોડું સમજાવવામાં આવ્યું છે છતાં તે વિષે એક જુદુંજ
પુસ્તક સંપૂર્ણ વિગત સહિત બહાર પડે તો ગુર્જર પ્રજાને વધારે
અનુકૂળ થઈ પડે એ ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકની અંદર દિવસ અને રાત્રિ વિષે કરવા યોગ્ય તમામ ક્રિયાઓ કેવી રીતે કરવી કે જેથી માણસ પોતાનું આરોગ્ય સંપૂર્ણ રીતે જાળવી શકે તે વિષે તથા ઋતુચર્યા અને આહાર વિહાર તથા તંદુરસ્તીને હિતકર બીજા કેટલાએક નિયમો સમજાવવા યથામતિ પ્રયત્ન કર્યો છે, તથા ચાલુ જમાનામાં લોકો પોતાની વધારી મુકેલી કૃત્રિમ જરૂરીયાતોને વશ થઈને આહાર વિહાર તથા મોજશોખના ખોટા ઉદ્દાંદમાં પડી પોતાનું આયુષ્ય કેવી રીતે ક્ષીણ કરે છે એ વાત સ્પષ્ટતાથી સમજાય એટલા માટે દિનચર્યાના શાસ્ત્રસિદ્ધ સિદ્ધાંતોનું દિગ્દર્શન કરાવવા બનતી કોશેષ કરી છે.

અર્વાચીન પુસ્તકોમાં વ્યક્તિગત આરોગ્ય વિષે બહુજ થોડું જોવામાં આવે છે તેથી આ પુસ્તક લખવામાં સારંગધર સંહિતા, ભાવપ્રકાશ, વાગ્ભટ્ટ અને સુશ્રુતાદિ ગ્રંથો ઉપરાંત હિંદી તથા અંગ્રેજી પુસ્તકો અને “વૈદ્યકદ્વપતર”ની દ્રાષ્ટાંતો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. દિનચર્યામાં બાળક, સ્ત્રી, વૃદ્ધ અને યુવાનને માટે જુદી જુદી ચર્યાઓ બીજા કોઈ પણ ગ્રંથમાં નજરે પડતી નથી તેથી તે ખામી પુરવા બનતો પ્રયત્ન કર્યો છે અને તેથી સંભવ છે કે તેની અંદર અનેક ત્રુટી અને ખામી રહી ગઈ હોય. આને માટે હું વાચક વર્ગની ક્ષમા માગું છું અને સાથે સાથે યાચી લઉં છું કે વિદ્વાન વર્ગ તેવી ખામી તરફ “વૈદ્યકદ્વપતર-ઓશીસ” દ્વારા આ સેવકને સૂચના કરવા કૃપા કરશે.

છેવટે આ પુસ્તક આદિથી અંત સુધી પોતાના કિમતી વખતનો ભોગ આપી ઉ. પી. આયુર્વેદ કોલેજના સુપ્રસિદ્ધ અધ્યાપક રા. રા. અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટ્ટણીએ તપાસી યોગ્ય સૂચનાઓ કરવાનો જે શ્રમ લીધો છે તેને માટે મારા તરફથી અને પ્રકાશક તરફથી આભાર માનું છું. જે આ પુસ્તકની અંદરથી વાચક વર્ગ સાર ગ્રહણ કરી શારીરિક વિકાસ સાધવા એકાદ પ્રયોગ પણ અમલમાં મુકશે તો હું મારો શ્રમ સફળ થયો જાણી મને પોતાને કૃત કૃત્ય માનીશ.

વૈદ્યકદ્વપતર ઓશીસ. }
અમદાવાદ તા. ૧-૧-૨૩ }

લી. આપનો નમ્ર સેવક
મણિશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી.

અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.		
પ્રથમ પરિચ્છેદ.		રોજનું કામકાજ ...	૮૮
પ્રવેશ,	૧	નિર્વાહ સાધન ...	૯૩
દ્વિતીય પરિચ્છેદ.		અતુર્ય પરિચ્છેદ.	
પ્રાતશ્ચર્યા ...	૭	સાય ચર્યા... ..	૯૮
વહેલા ઉઠવું ...	૭	ખુલ્લી હાના લાભ ...	૧૦૦
ધન્ય રમરણ ...	૧૦	રમત ગમત ...	૧૦૨
પ્રથમ દર્શન ...	૧૨	દેવદર્શન ...	૧૦૩
ઉપાપાન ...	૧૨	સાંજે શું નહીં કરવું ?	૧૦૪
મળશુદ્ધિ... ..	૧૪	પંચમ પરિચ્છેદ.	
દંતધાવન... ..	૨૦	રાત્રિચર્યા... ..	૧૦૫
અંજનવિધિ ...	૨૬	રાત્રિનું ભોજન ..	૧૦૫
હઝમત ...	૨૭	શાસ્ત્ર અને નીતિની વ તો	૧૦૬
તૈલાભ્યંગ ...	૨૮	સુવાનો ઓઝો-શયનગૃહ	૧૦૭
કસરત ...	૩૩	પતિપતિનો સંબંધ ...	૧૦૮
સ્નાનવિધિ ...	૪૦	નિંદ્રા	૧૧૪
વસ્ત્રપરિધાન ...	૪૭	ષષ્ઠ પરિચ્છેદ.	
ઉપાસના... ..	૫૫	સામાન્ય ચર્યા-સદાચાર	૧૧૯
લેપવિધિ... ..	૫૭	ઉપદેશ	૧૨૦
નાસ્તો વિગેરે ...	૫૮	સપ્તમ પરિચ્છેદ.	
તૃતીય પરિચ્છેદ.		ઋતુચર્યા... ..	૧૨૫
મધ્યાહ્નચર્યા ...	૬૧	ઋતુઓનો કાળ... ..	૧૨૬
ભોજનવિધિ ...	૬૨	ઋતુઓની સમજણ ...	૧૩૦
શુપવાસ ...	૮૨	ઋતુઓની અસર ...	૧૩૪
ભોજન પછીની ક્રિયા...	૮૬	અષ્ટમ પરિચ્છેદ.	
		પુરુષચર્યા... ..	૧૪૬
		બળર કામ	૧૪૭

કરકસર ૧૪૭	
પુરૂષની ફરજો ૧૪૮	
સ્ત્રી પુરૂષની ફરજો ... ૧૪૮	
માબાપ અને બાળકો... ૧૪૯	
જ્ઞાતિ અને સમાજ ... ૧૫૧	
વખતનો સદુપયોગ ... ૧૫૧	
પૈસાનો સદુપયોગ ... ૧૫૨	
નવમ પરિચ્છેદ.	
સ્ત્રીચર્યા... .. ૧૫૬	
સ્ત્રીનું કર્તવ્ય. ૧૫૬	
ગૃહ વ્યવસ્થા ૧૬૩	
રજસ્વલાવસ્થા અને સગર્ભા-	
વસ્થાના પાળવ ના નિયમો. ૧૬૫	
બાળકો ઉછેરવાનું જ્ઞાન. ૧૬૮	

દશમ પરિચ્છેદ.

બાળચર્યા... .. ૧૭૨	
વિદ્યાભ્યાસ ૧૭૩	
વિદ્યાર્થીઓની ફરજ ... ૧૭૬	
બ્રહ્મચર્યા... .. ૧૭૭	
કસરત ૧૮૦	
ચેતવણી ૧૮૧	
એકાદશ પરિચ્છેદ.	
વૃદ્ધચર્યા ૧૮૪	
વૃદ્ધાવસ્થા કેમ ગાળવી? ૧૮૬	
દ્વાદશ પરિચ્છેદ.	
સામાન્ય સૂત્રો ૧૮૮	
આરોગ્યરક્ષક સૂત્રો. ... ૧૮૯	

ઘરવૈદ્ય.

Family Medicine.

વૈદ્યના અભ્યાસીઓ માટે ઉપયોગી ગ્રંથ.

વૈદ્યકના ગુજરાતી ગ્રંથોમાં આ ગ્રંથ સૌથી ઉપયોગી સસ્તો અને સચિત્ર ઉત્તમ ગ્રંથ સિદ્ધ થઈ ચુક્યો છે.

વૈદ્યો ડાક્ટરો! અને દવાના વેપારીઓને અતિ ઉપયોગી છે.

આ ગ્રંથમાં સૃષ્ટિકર્મ, શરીર-જીવ, શારીર સ્થાન (રચના) હિન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર, સૂત્રસ્થાન, ખાનપાન, નિદાન સ્થાન, દેશી તથા અંગ્રેજી નિદાન સ્થાન, દેશી તથા અંગ્રેજી નિદાનનું સ્વરૂપ, ઔષધ યોજના, અનુપાન, પથ્યાપથ્ય, વનસ્પતી, ઔષધો, યુનાની ઉપાયો, નુસ્ખાઓ, અંગ્રેજી ઔષધો, નુસ્ખાઓ, ચિકિત્સાસ્થાન (ધણીજી છુટ ચર્યા સાથે) વિષચિકિત્સા વગેરે અનેક ઉત્તમ વિષયોનો સમાવેશ કરી ગ્રંથને જેમ બને તેમ ઉપયોગી કરવામાં આવ્યો છે.

ઘરમાં રાખવાથી વૈદ્ય ડાક્ટરની મરજ સારે તેવા આ ગ્રંથ છે. રાયલ ૮ પેજ. ૮૦૦ પૃષ્ઠ, આવૃત્તિ ૬ ઠી, કીંમત રૂ. ૬-૦-૦ પોસ્ટેજ જુડું.

દિનચર્યા.

Rules of Health and Hygiene.

પ્રથમ પરિચ્છેદ.

પ્રવેશ.

ધર્માર્થ કામ મોક્ષાણામારોગ્યં મૂલ મુત્તમમ્ ।

વાગ્મહટ્.

પ્રાચીન પ્રાણાચાર્ય વૈદ્યવર્ય શ્રી વાગ્ભટ્ટજી કહે છે કે “ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એ ચારે મેળવવાને માટે જો કોઈ ઉત્તમમાં ઉત્તમ મૂળ પદાર્થ હોય તો તે આરોગ્ય જ છે.” આરોગ્ય વગર અનારોગ્ય સ્થિતિમાં ઉપરોક્ત ચારે પુરુષાર્થોમાંથી એક પણ સિદ્ધ થઈ શકતો નથી. તંદુરસ્તી વગર કોઈ પણ એકાદ પુરુષાર્થની સિદ્ધિ પણ થઈ ન શકે તો ચારે પુરુષાર્થોની સિદ્ધિ તો ક્યાંથી જ સંભવે ?

આતો સત્ય વાત (fact) છે કે કોઈ પણ દેશની ઉન્નતિ વા અવનતિ તે દેશ અગર રાષ્ટ્રની અંદર વાસ કરતી પ્રજાના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ ઉપર અવલંબી રહેલ છે. જો આ ત્રણે બળો પ્રજામાં સંપૂર્ણ વિકાસ પામેલ હોય તો તે દેશની પ્રજા ઉન્નતિના ઉચ્ચત્તમ શિખર પર વિરાજતી હોય છે અને જો તે ત્રણે બળોનો હ્રાસ થયો હોય તો તે રાષ્ટ્ર અવનતિકાળના અંધકારમય ગર્તામાં સડ્યા કરતો હોય છે. પ્રાચીન કાળમાં એક એવો પણ સમય હતો કે આપણો આર્યાવર્તદેશ પોતાની ઉન્નતિના ઉચ્ચતમ શિખર પર થંનથનાટ કરી દુનિયાના બીજા રાષ્ટ્રોને માટે

આદર્શ અને અનુકરણીય બન્યો હતો. આજે તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે. અત્યારે હિન્દની શોચનીય સ્થિતિ છે. આજે હિન્દ પોતાની અવનતદશાનું દિગ્દર્શન કર્યા કરે છે-પોતાનાં પ્રાચીન ગૌરવને હજુએ યાદ કરી રડયા કરે છે, પરંતુ રડીને બેસી રહેવાથી કંઈ સિદ્ધ થવાનું નથી. પુરૂષાર્થ વગર સિદ્ધિ મળતી નથી.

સામ્રાજ્ય કાળમાં હિન્દની પ્રજાના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળની સાથે જ તેના આરોગ્ય, આયુષ્ય અને ઐશ્વર્યનો હાસ થઈ રહ્યો છે. આરોગ્ય, આયુષ્ય અને ઐશ્વર્યને અસ્પર્શ ગાઢ સંબંધ છે. ઐશ્વર્ય એટલે ધન, ધાન્ય, સંપત્તિ, પુત્ર, કલત્ર, ઇત્યાદિ પરિવાર સંબંધી સુખ, આ સર્વ સુખ મેળવવાને માટે પુરૂષાર્થ કરવો પડે છે. જેવો પુરૂષાર્થ તેવી સિદ્ધિ. જેટલો પુરૂષાર્થ તેટલી સિદ્ધિ, ઉત્તમ પ્રકારે ધણો પુરૂષાર્થ કરો તો સિદ્ધિ પણ ઉત્તમ પ્રકારની જ થાય. પરંતુ તેવો પુરૂષાર્થ ટુંકી જીંદગી વાળાથી થઈ શકે નહિ. તેવા પુરૂષાર્થ માટે તો દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે. સૌ કોઈ આ સંસારમાં મોટો થવા અથવા તો મોટાઇનાં કામે કરવા ઇચ્છે છે પણ ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કરવામાં તો ઘણા થોડાજ સફળ થાય છે. જન સમુદાયનો ઘણો મોટો ભાગ તો સુખ-સંપત્તિ માટે વૃથા વલખાં અને તરફડીયાં મારી નિરાશા અને નિષ્ણતામાં જ ચાલ્યો જાય છે. ત્યારે સવાલ એ છે કે ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કઈ રીતે થઈ શકે ?

આનો પ્રત્યુત્તર સ્પષ્ટ જ છે. ઐશ્વર્ય કંઈ બળરમાં વેંચાતું નથી તેમ સદાથી પણ પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી. તે તો દ્રઢ ઉત્તમ પ્રકારના પુરૂષાર્થથી જ મળી શકે. પુરૂષાર્થથી શું સિદ્ધ નથી થઈ શકતું ? ઇતિહાસ તરફ નજર નાખો ! પુરૂષાર્થથી રામે રાવણને માર્યો; પુરૂષાર્થથી પાંડવોએ કૌરવો ઉપર વિજય મેળવ્યો; પુરૂષાર્થથી શિવાજી જેવા સામાન્ય જાગીદારે ઔરંગઝેબ જેવા બલિષ્ઠ શહેનશાહ ઉપર વિજય મેળવ્યો; પુરૂષાર્થથી અંગ્રેજો આપણા દેશમાં

શાળ્યા; પુરુષાર્થથી જીવનને રક્ષીયાને હંશાચું અને અત્યારે પણ જીવો કે ફક્ત પુરુષાર્થથી જ કમાલ પાશા ગ્રીસ ઉપર જીત મેળવે જાય છે અને ગાંધીજી આખા દેશમાં પૂજાય છે એ પણ પુરુષાર્થનો જ પ્રતાપ છે; માટે આપણે પણ પુરુષાર્થથી આપણું ધ્યેય આપણી ઇચ્છિત વસ્તુ કેમ પાર ન પાડી શકીએ? પણ ઉપર જણાવ્યું તેમ ઉત્તમ પ્રકારના પુરુષાર્થ માટે દીર્ઘ જીવનની ઘણી જરૂર છે. દીર્ઘાયુષ્ય હરકોઈ પ્રયત્ને મેળવવું જ જોઈએ. દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર સિદ્ધિનો મોટો આધાર છે. આપણાં શાસ્ત્રો તેમજ અન્ય પ્રજાના તત્ત્વવેત્તાઓ તેટલા માટે જ દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા કહે છે. આશિર્વાદ પણ દીર્ઘાયુષ્યનો જ અપાય છે, માટે દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન પહેલો કરવો ઘટે છે. તે પ્રયત્ન એક જ રીતે થઈ શકે તેમ છે, અને તે એજ કે આરોગ્યતાના નિયમો જાણી તે પ્રમાણે વર્તવું. આપણા પ્રાચીન ઋષી મુનિઓ જે આયુર્વેદના પ્રણેતા છે તેઓ પણ આરોગ્ય સચવાય તેવી રીતે જ વર્તવાની આપણને આજ્ઞા કરે છે અને આજનું વૈદ્યક (Alopathy) પણ તેઓની આ આજ્ઞાને પુષ્ટિ આપે છે.

જેમ પુરુષાર્થને માટે દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે તેમ દીર્ઘજીવનને આરોગ્યની જરૂર છે. આરોગ્ય વગર દીર્ઘજીવન સંભવે જ નહિ. જેઓ રોગી છે તેઓ અથવા તો જેઓ સ્વેચ્છા પ્રમાણે વસ્તી પોતાના શરીરને રોગને લાયકનું કરી મુકી પોતાની જીંદગી ટુંકી કરે છે તેઓ કદિ પણ પુરુષાર્થ કરી શકતા નથી, કારણ કે તેઓને તેઓની નાજીર તબીબત પુરુષાર્થ કરતાં અટકાવે છે. ટુંકમાં આરોગ્ય એ જ સર્વ સુખનું સુગ છે એમ જે વૈદ્યવર્ય શ્રી વાગભટ્ટજીએ કહ્યું છે તે સર્વથા યથાર્થ જ છે.

હવે આરોગ્ય એટલે શું તે આપણે તપાસીએ. આપણને અનારોગ્ય સ્થિતિમાં રહેવાના સંસ્કારો ઘણા વખત થયાં પડી ગયા છે-રોગી અવસ્થામાં રહેવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે, અને

તેથી જ્યાં સુધી તે સંસ્કારો અને તે ટેવ જુલાય નહિ ત્યાં સુધી આરોગ્ય એટલે શું ? તે આપણે સ્પષ્ટ સમજી શકીએ નહિ અને ત્યાં સુધી આરોગ્યનું વાસ્તવિક માપ આપણા હાથમાં આવે પણ નહિ. ઘણા માણસો જેઓના મનમાં હજારો પ્રકારનાં રોગીપણાનાં અદૃશ્ય તત્ત્વો ભર્યા હોય છે તેઓ ભલે પોતાને નિરોગી માને પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેઓ સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન છે એમ કહી શકાય જ નહિ. જ્યાં સુધી મનમાં અગર તનમાં જરાપણ રોગ રહે ત્યાં સુધી તે માણસ તંદુરસ્ત છે એમ કહેવાય નહિ.

ત્યારે નિરોગી એટલે શું ? જવાબ એટલો જ કે હરકોઇ વસ્તુની જે બાબત તપાસ્યા વિના તેનું ખરું સ્વરૂપ જાણવામાં આવી શકે નહિ. ન્યાયાધિશ પણ જે પક્ષો તપાસ્યા સિવાય પોતાના કેસનું ખરું રહસ્ય સમજી શકતો નથી; માટે આરોગ્ય એટલે શું તે જાણવાને માટે પણ તેની બંને બાબત-સ્વાસ્થ્ય અને રોગ-તપાસી તેનું બારીક અવલોકન કરવું જોઈએ. આરોગ્ય એટલે શું તે જાણતા પહેલાં તેની બીજી બાબત રોગ, તેનાં અંગો, તે થવાનાં કારણો વગેરે જાણવાં જોઈએ. કેવી રીતે ઉઠવું, બેસવું, વર્તવું, ખાવું, પીવું, વગેરે સંબંધી નિયમો આપણે જાણતા નથી-તે જાણવાની દરકારે કરતા નથી, છતાં આરોગ્ય વિષે મોટી મોટી વાતો કરી તંદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છીએ છીએ તે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવું છે. આરોગ્ય તેના ખરા સ્વરૂપમાં નથી સમજતું તેનું આજ સુખ્ય કારણ છે.

આજે જનસમુદાયનો મોટો ભાગ સામાન્ય રીતે એવું માની બેઠો છે કે રોગ અને આરોગ્યનાં મૂળતત્ત્વો તો ફક્ત વૈદ્ય અને ડોક્ટરોએ જ જાણવાં જોઈએ. સામાન્ય પ્રજાજનોએ કડાકુટ કરવાની અને તેમાં માથું મારવાની જરૂર નથી. તે જાણવાનો હક્ક ફક્ત વૈદ્યો અને ડોક્ટરોને જ છે. શું આ અજ્ઞાન નથી ? શું આરોગ્ય કેવી રીતે મેળવવું તે જાણવાનો હક્ક સામાન્ય પ્રજાને ન હોઈ શકે ? ખગોળ, ભુગોળ, ભુસ્તર, ઇતિહાસ, ગણીત, વ્યાકરણ વગેરે

જાણવાનો આપણને અધિકાર, પરંતુ આપણા દેહને લગતી નિત્ય જરૂરની વિદ્યા આરોગ્યશાસ્ત્ર, તે જાણવાને તો જાણે આપણને અધિકારે ન હોય તેવું આજની આપણને મળતી કેળવણીનું ધ્યેય છે તે શું ઓછી દીલગીરીની વાત છે ! કચુલ કરવું પડે છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના સામાન્ય સૂત્રોનો શુકવત્ મુખપાઠ ઘણી શાળાઓમાં કરવામાં આવે છે પણ તેથી શું તે સૂત્રોની વ્યવહાર યોજના થઈ શકે ? ઉપર કહી તેવી શાળામાં પણ તે સૂત્રો શિખવનાર તો સામાન્ય શિક્ષણ કે જેને તે વિધ્યની કંઠપણ માહિતિ નથી હોતી તે હોય છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં પારંગત થએલો એક પણ વિદ્વાન શિક્ષક અગર અધ્યાપક કે પ્રોફેસર મેડીકલ કોલેજ સિવાય કોઈપણ શાળામાં યોજાએલો છે ખરો ? જ્યાં સુધી આરોગ્યનાં સૂત્રોનું રહસ્ય વિદ્યાર્થી સમક્ષ વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી શક્ત પોપટીયું જ્ઞાન આપવાથી દેશને કશો લાભ નથી.

આથી એવું બન્યું છે કે આપણને આરોગ્યનું વ્યવહાર જ્ઞાન મળતું નથી અને તેથી આપણે નથી શોધી શકતા આપણને રોગ થવાનાં કારણો કે નથી સમજી શકતા રોગનું સ્વરૂપ; નથી રોગનો અટકાવ કરી શકતા કે નથી રહી શકતા નિરોગી. ટુંકમાં આપણે એવી તો પરાધિન સ્થિતિમાં આવી પડ્યા છીએ કે જે દરદો સહેલાઈથી અને વિના ઔષધે ફક્ત ખાનપાન અને વિહારના સાદા ઉપચારથીજ મટી શકે તેવાં દરદો માટે પણ આપણને વૈદ્ય ડોક્ટરને પૈસા આપીને સલામ ભરવાની ફરજ પડે છે. એટલા માટે ખાસ જરૂરનું છે કે આરોગ્ય કેવી રીતે સચવાય તે સંબંધી જ્ઞાન આપણે હરકેમ રીતે પ્રાપ્ત કરવું. અભ્યાસથી, આપણા શરીર તથા વર્તનતા ખારીક અવલોકનથી અને તે સંબંધી પુષ્કળ વિચારો કરવાથી તે જ્ઞાન સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

શરીરનો મગ કાઢવા જનજૂમાં જવું, શરીર સાફ રાખવા નહાવું અને ભૂખની શાન્તિને માટે ખાવું ખાટું સમજવાથી જ

નિરોગી રહી શકાય નહિ, અગર તો આરોગ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ. તેને માટે તો જાગરૂ કરવારે જવું, કેવી રીતે જવું, મળ શુદ્ધિ કેવી રીતે કરવી; સ્નાન શા માટે કરવું, ક્યારે અને કેવી રીતે કરવું, કોણે કરવું કોણે ન કરવું, કેવા પાણીથી સ્નાન કરવું; ભોજન ક્યારે, કેટલું, કેવા પ્રકારનું અને શા માટે કરવું તથા કેવા સ્થાનમાં કરવું ઇત્યાદિ આપણા દરેક વર્તનના બારીકમાં બારીક નિયમો અને તેની ત્રુટીઓ જાણી તે પ્રમાણે વર્તવાની જરૂર છે. નિયમો જાણ્યા છતાં જ્યાં સુધી તેની વ્યવહાર યોજના ન થાય ત્યાં સુધી તે નકામા જ છે. આ સર્વ નિયમોથી આપણી સમાજનો મોટો ભાગ બહુધા અજ્ઞાન છે. તે નિયમો સર્વ જાણી શકે તે માટે એવા પુસ્તકની અગત્યતા છે એમ જણાયું; જોકે આપણા પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યો તે સંબંધી આયુર્વેદમાં સર્વ વિગતો આપી ગયેલ છે, પરંતુ તેવી વિગતવાળું એકાદ સાદી ભાષામાં જુદું જ પુસ્તક હોય તો જન સમાજને તે બહુજ આવકારદાયક થઈ પડે તે હેતુથી આ “દિનચર્યા” નામનું પુસ્તક લખાયું છે. તેમાં સુવું, ખેસવું, ઉઠવું, ખાવું, પીવું, ફરવું વગેરે સંબંધી તમામ પુરેપુરી માહિતિ આપવામાં આવી છે. જો આ નિયમો વાંચી તે પ્રમાણે વ્યવહાર યોજના થાય તો જરૂર હિન્દની પ્રજા પોતાનું શુભાવેલ આરોગ્ય મેળવી દીર્ઘજીવી બને અને અંતે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બધા મેળવી ધર્માર્થિકામ મોક્ષાણામારોગ્યં મૂલમુક્તમમ્ । એ વાગ્ભટ્ટજીનું સૂત્ર ખરૂં પાડી પુરૂષાર્થથી ઉન્નતિના ઉચ્ચત્તમ શિખર પર વિરાજી સદાને માટે ત્યાં રહે ! એ જ શુભેચ્છા સાથે ચાલો આપણા પ્રિય પાઠકો અને પાઠિકાઓ ! આપણે “દિનચર્યા” ના દ્વિતીય પરિચ્છેદમાં પ્રવેશ કરીએ !



દ્વિતીય પરિચ્છેદ.

પ્રાતશ્રવ્યાં.

બ્રાહ્મે મુહૂર્ત ઉત્તિષ્ઠેત્ સ્વસ્થો રક્ષાર્થમાયુષઃ ।

વાગ્મદ્.

વહેલું ઉઠવું.

વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રાચીન આચાર્ય વૈદ્યવર્ચ વાગ્ભટ્ટજી પોતાના “અષ્ટાંગ હૃદય” ગ્રંથના સૂત્રસ્થાનના બીજા અધ્યાયના પ્રથમ શ્લોકમાં જ ફરમાવે છે કે “સ્વસ્થ એટલે નિરોગી મનુષ્યે પોતાના આયુષ્યના રક્ષણને માટે-દીર્ઘજીવી થવાને માટે બ્રાહ્મે મુહૂર્તમાં એટલે પાછલી ચાર ઘડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે (૪-૫ વાગ્યાની અંદર) ઉઠવું જોઈએ.” સૂર્યોદયની પહેલાં ઉઠવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે અને શરીરમાં સારી રીતે સ્ફુર્તિ રહે છે તથા આળસ આવતું નથી. સ્ફુર્તિને લીધે શરીરની તમામ ઇન્દ્રિયો-જ્ઞાનેન્દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયને પોતપોતાનું કાર્ય કરવામાં વિશેષ સામર્થ્ય આવે છે. વળી પ્રભાતનો સમય શાન્ત હોવાથી શરીર તથા મન શાન્તિનો આ સ્વાદ લેતાં ઉત્સાહમાં રહે છે. પ્રાતઃકાળમાં બુદ્ધિ નિર્મળ અને સ્મરણ શક્તિ તાજી રહેતી હોવાથી લખવા, વાંચવા અને વિચારવાનાં કાર્યો અદ્યપ્ત શ્રમથી સારાં થાય છે અને દિવસના તમામ કામમાં પણ ઉત્સાહ વધે છે. જે કાર્યનો ફરજો દિવસના ઘણા કલાક ગુમાવવા છતાં થઈ શકતો નથી તે કાર્યનું નિરાકરણ વહેલા ઉઠીને થોડી વાર વિચાર કરવાથી થઈ શકે તેટલું મગજ તાજું અને શુદ્ધ હોય છે. વહેલા ઉઠવાથી નિત્ય નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ વખતસર થઈ શકે છે અને તેથી આખો દિવસ બીજાં કામો કરવાને માટે પુરતો વખત મળી શકે છે. પરોડીએ જાગૃત થઈને બિછાનું છોડી દેવાથી મનુષ્ય નિરોગી, બુદ્ધિમાન, તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે, જેની ખાત્રી પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવાથી થઈ શકે છે.

મોડા ઉઠવાની ટેવથી ઉઠનારનો આખો દિવસ નકામો જાય છે, કામકાજમાં ઉત્સાહ રહેતો નથી, આળસ આવ્યા કરે છે, બેચેની રહ્યા કરે છે, પોતાની નજર આગળ થોડું કામ હોવા છતાં કામ અને કામ જ દેખ્યા કરે છે, કામ કરવામાં ચિત્ત ચોટતું નથી અને શરીર ભારેખમ થઈ જાય છે તથા બગાસાં આવ્યા કરે છે. વહેલા જગ્યા છતાં પથારીમાં પડી રહેવાથી પણ આળસ આવે છે, શરીર દુખ્યા કરે છે અને પરાઢીઆની મીઠી ઉંઘ આવી જતાં પાછલી રાત્રે સ્વપ્નાં આવ્યાં કરે છે અને કેટલાક પુરૂષોને તો તે વખતે સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યપાત પણ થઈ જાય છે. જે આ સર્વ ખરાબીનો અટકાવ કરવો હોય તો વહેલું ઉઠવું અને પરાઢીએ જાગી જવાય તો ફરી ઉંઘવાનો પ્રયત્ન ન કરવો કે પથારીમાં પડ્યા ન રહેવું.

ચાર-પાંચ વાગ્યે જેઓને ઉઠવાનું અશક્ય લાગતું હોય તેઓએ સૂર્યોદય પહેલાં તો જરૂર ઉઠવું જોઈએ. વહેલા ઉઠવાની ટેવ ન હોયતો ટેવ પાડવી. આ સમયનો વ્યર્થ વ્યય કરનારનો આખો દિવસ નકામો જાય છે. જે ચપળતા અને સ્વસ્થતા વહેલા ઉઠનારાઓમાં જોવામાં આવે છે તે ભાગ્યે જ કોઈ મોડા ઉઠનારા આળસુ અગર એદીમાં જોવામાં આવે. મરજીમાં આવે ત્યારે સુષ્પ જનાર અને ગમે તે વખતે ઉઠનાર મંદબુદ્ધિ અને રોગિષ્ઠ થયા સિવાય રહેતો નથી.

“ રાત્રે વહેલા જે સુવે, વહેલા ઉઠે વીર;

બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર. ”

એ ઉક્તિ ખરાબર છે. વહેલા ઉઠવાની ટેવ આપણામાં નિયમિતપણું લાવે છે. જેઓ વહેલા સુવે છે અને વહેલા ઉઠે છે તેઓ નિરોગી, શ્રીમાન્ અને બળવાન હોય છે. પ્રકૃત નિયમિત વખતે સુવા-ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી જ માણસમાં નિયમિતપણું રહેવાની ટેવ આપો આપ આવે છે. નિયમિત માણસોને હાથે જેવાં અને જેટલાં સ્તુત્ય અને મોટાં કામો થાય છે તેવાં અને તેટલાં

અનિયમિત માણસ ગમે તેટલો પૈસો અને બાળ વાપરે તો પણ થઈ શકે નહિ. નિયમિતપણાથી આત્મસંયમની ટેવ પણ પડે છે.

વહેલા ઉઠવાથી નૈસર્ગિક આનંદનો લાભ પણ લઈ શકાય છે. સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠી શૌચ, મુખમાર્જન, સ્નાન, ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ આટોપી દઈ જે મનુષ્ય અરુણોદય કાળમાં આકાશની સુંદર કૃતિનું દર્શન કરે છે, પ્રાતઃકાળના શીતળ વાયુનો સ્પર્શ કરે છે, પ્રકૃતિલત થએલાં પુષ્પ-પત્ર-ફળોને નિરખે છે, મધુર ગાન કરતાં પક્ષીઓનાં સુકોમળ કલકલારવ રૂપી સંગિતનો સુસ્વર સાંભળે છે તથા વિશુદ્ધ હવાનો યથેચ્છ ઉપભોગ કરી નૈસર્ગિક આનંદ લે છે તેના જીવનને ધન્ય છે.

વહેલું ઉઠવું અને સ્વચ્છ હવાનો દીર્ઘ શ્વાસ લેવો એ શરીર માંહેના જીવન તત્વને વૃદ્ધિગત કરનાર છે. રોગી મનુષ્યોને માટે સ્થૂળ ઔષધની સાથે એ એક અગત્યની સૂક્ષ્મ ઔષધી છે. અને નિરોગીઓને તો તે જીવનજ છે. હવા ફેર માટે જે શ્રીમંત લોકો મહાબળેશ્વર, અર્જુદેશ્વર, સીમલા કે બાલાચડી અગર દરિયા કાંઠાના ઉચ્ચ પ્રદેશમાં જાય છે તેઓ જો ત્યાં જઈ સૂર્યોદય પહેલાં ન ઉઠે અને બાળસૂર્યનાં કોમળ કિરણોનું અમૃતપાન કરવાનો એ અમૂલ્ય સમય જો ખીછાનામાં આળોટ્યા કરી વ્યર્થ શુભાવી દે તો તેના જેવો કોઈ મૂર્ખ નથી. પૈસાનો ચથાર્થ વ્યય કરનાર નથી; અને તે હવાફેરનો કંઈજ લાભ મેળવી શકનાર નથી.

પરંતુ વહેલું ઉઠવું એ વહેલા સુવા વગર બની શકેજ નહિ; કેમકે થાડેલી સર્પ ઇન્દ્રિયોને ચોક્કસ સમય સુધી આરામ મળવોજ જોઈએ એ કુદરતનો એક અબાધિત નિયમ છે. રાત્રે જેઓ સીતેમા, નાટક, નાચ અગર તમાસા જેવા જાય છે અને જેઓ રાત્રીને વખતે પણ કામ કર્યાજ કરે છે તેઓ પોતાને હાથે પોતાના પગ પર કુહાડો મારે છે. તેઓ ઉંઘ વેચીને રોગને અને અલ્પાયુષ્યને આમંત્રણ આપે છે. જુઓ તેવા લોકોના શરીરોના દેદાર! તેઓ-

માના ધણા તો આળસુ, એદી, અદકખોલા, ક્રોધી, મૂર્ખ, માંદલા અને ગમ વગરનાજ હશે. મોટે ભાગે તેઓનાં શરીર દીર્ઘજીવન ગુમરવાને માટે બીજકુલ નાલાયક હોય છે અને તેઓ પોતાના મગજનું સમતોલપણું પણ ક્વચિતજ જાળવી શકે તેવા હોય છે.

વેહેલા ઉઠવાના કાયદાનો ભંગ કરવા માટે હાલનો સુસ્ત બનતો જતો જુવાન વર્ગજ જવાબદાર છે; કારણ કે વહેલા ઉઠવાનો ચાલ આપણામાં છેક પ્રાચીન કાળથીજ ચાલ્યો આવે છે; પરંતુ હવેના જમાનામાં તે ચાલનો અમલ દિવસે દિવસે ઉતરતો જાય છે. સીનેમા, નાટક, ઇત્યાદિમાં તથા પારકી નિંદા અને ચોવટમાં રાત્રીના મોડા ભાગ સુધી જાગરાણુ કરવું અને દિવસના ૯-૧૦ વાગ્યા સુધી ધુન્ધટા તાણી પડ્યા રહેવું એ ચાલ આજના જુવાનીઆઓમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. મોડા ઉઠવાના કારણેજ હાલનો જનસમાજ મોટે ભાગે પ્રમાદી, સુસ્ત અને રોગિષ્ઠ થતો જતો જોવામાં આવે છે અને તેને પરિણામે કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી શારીરિક વ્યથા ભોગવતો જણાય છે. પછી તે વ્યથાના નિવારણને માટે ડોક્ટરોને મ્હોં માગ્યા દામ આપી વિદેશી દવાના ડોઝ ઉપર ડોઝ ગટગટાવ્યા કરે છે. શું આવા લોકો પોતાનો અગર દેશનો ઉદય કરી શકે ? જે ઘરનાં વડીલો વહેલા ઉઠવાની ટેવ રાખે નહિ તેમની પ્રજામાં વહેલું ઉઠવું ક્યાંથી સંભવે ? આવા સુસ્ત લોકો પોતે સુસ્ત બનવા ઉપરાંત દેશને સુસ્ત પ્રજાનો વારસો સોંપે છે. માટે જે લોકો ઐશ્વર્ય-આરોગ્ય-આયુષ્ય અને ઉન્નતિના ઉમેદવારો હોય તેમણે તો આજે સુદૂર્તમાંજ ઉઠવું અને પોતાનાં બાળબચ્ચાં તથા કુટુંબની અન્ય વ્યક્તિઓને વહેલા ઉઠવાથી થતા ફાયદાની સમજણ આપી તેમને પણ વહેલાજ જાગૃત કરવા. ઈશ્વર સ્મરણ.

પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને શય્યાનો ત્યાગ કરતા પહેલાં દરેક મનુષ્યની ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને પ્રથમ ધરજ એ છે કે તેણે સર્વવ્યાપક જગ-

તર્તા શ્રી જગદીશ્વરનું સ્મરણ કરવું. જે પરમાત્માએ આપણને સર-
જ્યાં છે અને આપણા સુખને માટે પશુ, પંખી, વૃક્ષ, લતા ઇત્યાદિ
વિવિધ પ્રકારનાં સાધનો બનાવ્યાં છે તે પ્રભુનું ધ્યાન કરવું, એટલુંજ
નહિ પણ, આપણી રાત્રી સુખ શાન્તિમાં પસાર થઇ તેને માટે તેના
ઉપકાર માનવો અને દિવસ પણ પ્રમાણિકપણે સુખશાન્તિમાં પસાર
થાય તેને માટે તેની પ્રાર્થના કરવી.

ઇશ્વર આપણા તરફ કેટલો માયાળુ છે તેનો વિચાર કરો.
ઇશ્વરેજ આપણને જીવને આંખ, સાંભળવાને કાન, ગંધ પારખવાને
અને શ્વાસ લેવાને નાક અને ખાવાને માટે મોં આપ્યું છે. તેણેજ
આપણને સુકૃત્યો કરવાને હાથ તથા પગ અને સ્પર્શ કરવાને માટે
ત્વચા આપેલ છે. તેણેજ આપણા સુખને માટે જીદા જીદા પ્રકારનાં
વાહનો, આંખના રંજનને માટે લીલોતરી, કર્ણેન્દ્રિયના સુખને માટે
પક્ષીઓના મધુર ટહુકાર તથા કીત્રખીલાટ વગેરે સાધનો તૈયાર કરી
રાખ્યાં છે. વળી તેણે આપણા ભરણ પોષણને માટે વિવિધ પ્રકારનાં
ફળ-ફુલ-અનાજ-શાક-તરકારી નીપજાવ્યાં છે, અને આપણને પહે-
રવા ઓઢવાને માટે રૂ, હન તથા રેશમ મળી શકે તેવી યોજના
કરી છે. તેજ આપણો હિતચિન્તક અને ઉદ્ધારક છે, તો શું આ-
પણે તેને ક્ષણવાર પણ ભુલી જવો જોઈએ ? ધારો કે તેણે આપણને
સર્વાંગ સુંદર ન બનાવતાં લુલા, આંધળા, પાંગળા, બહેરા કે મૂર્ખ
બનાવ્યા હોત તથા તેણે આપેલી ઉત્તમમાં ઉત્તમ બક્ષિસ જે વિચાર
શક્તિ તે ન આપી હોત તો આપણે આજે જે પ્રમાણે સુખશાન્તિથી
રહી શકીએ છીએ તે પ્રમાણે શું રહી શકત ? નહિજ. એટલા મા-
ટેજ આપણી બીજી ફરજો કરતાં પ્રધાન ફરજ એજ છે કે પથારીનો
લાગ કરતા પહેલાં તે મહાન પ્રભુનું તેના ગુણગાન ગાઇ સ્મરણ કરવું.
તેણે આપણને સંપૂર્ણ અંગો આપ્યાં છે તે માટે ઇશ્વરનો વારંવાર
ઉપકાર માનવો અને અપંગ એટલે આંધળા-લુલા વગેરે દુઃખી મનુષ્યો
તરફ દયાભાવ રાખી તેને યથાશક્તિ મદદ કરતા રહેવું.

પ્રથમ દર્શન.

શય્યાનો ત્યાગ કર્યા બાદ કોઈ શુભ વસ્તુ અગર સદ્વ્યક્તિનાં દર્શન કરવાં કારણ કે પ્રાતઃકાળમાં સત્ પુરુષ અગર શુભ વસ્તુના દર્શન કરવાથી આખો દિવસ શુભ વિચારો આવ્યા કરે છે અને તેથી તે શુભ વિચારોને કાર્યમાં યોગ્ય શુભ કાર્યો કરવા શક્તિમાન થવત્ય છે. આપણા પ્રાણાચાર્યોએ નીચેની ચીજોમાંથી કોઈનાં પ્રથમ દર્શન કરવા ફરમાવેલું છે.

“દહીં, ધી, આરસી, સર્પવ, ખીલી, ઝારોચન અગર માળા ” આ વસ્તુઓ શુભ વિચારોને ઉત્પન્ન કરવાળી છે. આ વસ્તુનું દર્શન અગર સ્પર્શન કરવાથી શુભ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય છે. જે મનુષ્ય દીર્ઘજીવન ગાળવા ઇચ્છે છે તેણે સવારમાં ઈશ્વર સ્મરણ બાદ નિત્ય ધીમાં પોતાનું મ્હેં જોવું; કારણ કે શુભ વસ્તુના નિત્યના પ્રાતઃકાળનાં દર્શનથી આપણામાં એક પ્રકારની શુભ ભાવનાનો જન્મ થાય છે અને તે શુભ ભાવનાથીજ આપણે જે પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવવા ધારતા હોઈએ તે સહેલાઈથી મેળવી શકીએ છીએ. **યાદશીભાવનાયસ્ય સિદ્ધિર્ભવતિ તાદૃશી** । જેવી ભાવના તેવી સિદ્ધિ માટે ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવનાને જન્મ આપવા નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં સત્ પુરુષ અગર શુભ વસ્તુનાં દર્શન કરવાં.

ઉપાપાન.

પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય પહેલાં ત્રણચાર થડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે ઉઠીને જે પાણી પીવામાં આવે છે તેને ઉપાપાન કહે છે. ઇશ્વર સ્મરણબાદ પથારીમાંથી પગ હેકળ મુકતાં પહેલાં જ આઠ અંજલી એટલે લગભગ ૨૦ તોલા પાણી પીવું જોઈએ. વૈદ્યવર્ચ **ભાવમિત્રે** તે સંબંધી એમ લખેલું છે કે “જે માણસ સૂર્યના ઉદયકાળમાં પાણીની આઠ અંજલી પીવાનો રિવાજ રાખે તે માણસ રોગ અને જરા એટલે વૃદ્ધાવસ્થાથી મુક્ત રહે છે અને ૧૦૦ વર્ષ પર્યંત સુખથી જીવી શકે છે.” આયુર્વેદના બીજા ગ્રંથોમાં પણ લખેલ છે કે “જે

માણસ સૂર્યોદય પહેલાં પાણીની આઠ અંજલી પી જાય તે માણસ વાત-પિત્ત તથા કફને જીતીને ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે છે. ”

સૂર્યોદયને જરા વખત હોય તે સમયમાં આ પ્રમાણે પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવાથી હરસ, સોજ, તાવ, ઝાડતું દરદ, પેટના રોગ, વૃદ્ધાવસ્થા, કોઠ, મેદનો વિકાર, મૂત્રવિકાર, લોહીખિગાડ, પિત્ત-ખિગાડ, કાનના રોગ, ગળાના રોગ, માથાના રોગ, કેડના રોગ, આંખના રોગ, શ્વેત અને વાત, પિત્ત, કફ તથા ક્ષયથી થતા બીજા રોગો પણ નાશ પામે છે.

નાકવતી ઉપાપાન કરવાથી વળી વધારે ફાયદા થાય છે. આયુર્વેદમાં તે વિષે કહે છે કે “ જે માણસ રાત્રીનું અંધારું નાશ પામે ત્યારે ઉપાકાળમાં નિત્ય નાકવતી પાણી પીએ તે માણસની બુદ્ધિ પરિપૂર્ણ થાય, આંખો ગરૂડ પક્ષીના જેવી તેજસ્વી તથા બળવાન થાય, ઘોળા વાળ ન આવે, શરીરે કરચલી ન પડે અને સર્વ રોગ નાશ પામે. ” નાકથી ત્રણ અંજલી એટલે લગભગ ૧૦ તોલા પાણી પીવું જોઈએ. વળી નાક વાટે આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી ખીલ, વળીઆ, ઘોળાં, સળેખમ, સ્વરભંગ, ઉધરસ, અને સોજા મટે છે, આંખો સારી રહે છે અને રસાયન જેટલો ફાયદો થાય છે.

જેણે સ્નેહપાન કર્યું હોય એટલે ધી કે તેલ પીધું હોય, ક્ષત થએલ હોય, રેચ લીધો હોય, પેટ ચડ્યું હોય, જઠરાગ્નિ મંદ પડ્યો હોય, આંચકી આવતી હોય અથવા કફ કે વાયુથી કોઈ રોગ ઉત્પન્ન થએલ હોય તેણે નાકવતી ઉપાપાન કરવું નહિ.

પાણી સિવાય બીજી ચીજોનું પણ ઉપાપાન કરી શકાય, જેમ કે ધી, દુધ, મધ વગેરે. પરંતુ આ પ્રયોગમાં વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહ લઈને તે પ્રયોગ કરવો. વાત પ્રકૃતિવાળાને ધી પીવું હિતકર છે, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને દુધ પીવું હિતકર અને કફ પ્રકૃતિવાળાને મધ પીવું હિતકર છે. મિશ્ર પ્રકૃતિવાળા માટે પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં ઉપરની વસ્તુઓ મિશ્ર કરી તે પીવું, પરંતુ પાણી એજ સર્વની પ્રકૃતિને

અનુકુળ અને સુલભ હોવાથી જો પાણી પીવાનો પણ નિત્યનો નિયમ રહી શકે તો પણ ઘણો લાભ મેળવી શકાય. જેઓ સૂર્યોદય પછી ઉઠનારા છે તેઓને માટે ઉષાપાન નકામું છે.

ઉષાપાન માટેનું પાણી કેવું વાપરવું તે સંબંધી વિચાર કરવો ઘટે છે. બ્રાહ્મે સુહૃત્તમાં પીધેલું પાણી બસ્તી તથા મળાશયનું શોધન કરે છે તથા આંમાજીર્ણને પચાવી પ્રાતઃકાળમાં સાદુ દસ્ત લાવે છે તે ખરું, પરંતુ જો તે પાણી પહેલેથીજ ખુબ ઉકાળીને ઠારવામાં આવ્યું હોય તો તે અધિક લાભ કરે છે. ઉકાળેલું સ્વચ્છ પાણી પચવામાં હલકું, મધુર, પથ્ય, દીપન, પાચન છે તથા શ્વાસ, ખાંસી, હેઝકી, આફરો, નવો તાવ તથા કફને મટાડે છે, તેમ જ બસ્તીનું શોધન કરે છે, હૃદય રોગ, પડખાતું શ્ળા, ગુદમ, અરૂચિ તથા પીનસ રોગમાં હિતકર છે. બરલ રોગવાળા માટે પાણી ઉકાળતી વખતે તેમાં થોડું સિંધાલુણ નાખ્યું હોય તો અત્યંત ફાયદો કરે છે. શરદ તથા ગ્રીષ્મ રૂતુ સિવાયની બાકીની ચાર રૂતુમાં તો રાતવાસી પાણી જરૂર ઉકાળેલુંજ હોવું જોઈએ. વર્ષાઋતુમાં પાણી ઘણા દોષયુક્ત હોય છે માટે તે ઋતુમાં પાણીને ખુબ ઉકાળવું. સારી રીતે ઉકાળેલું પાણી આરોગ્યોદક કહેવાય છે અને તે ખાંસી, શ્વાસ, વાયુ, નવીન જ્વર વગેરે દરદો જલદી મટાડે છે તથા મેદ, કફ, સળેખમ, શ્ળા, ગુદમ, ઉદર રોગ તથા અજીર્ણ મટાડે છે; પરંતુ ગરમ કરેલું પાણી મદ, મૂર્છા, ઉલટી, પિત્તજ્વર, દાહ, તૃષા, વિપ, રક્તપિત્ત તથા પ્રમેહમાં નુકસાનકારક છે.

શૌચવિધિ-મળશુદ્ધિ.

શૌચ એટલે શુદ્ધિ. શૌચક્રિયા બે પ્રકારની છે. એક બાહ્યશૌચ-ક્રિયા એટલે શરીરના બહારના અવયવોને શુદ્ધ રાખવા તે ક્રિયા અને બીજી અભ્યંતર શૌચક્રિયા એટલે શરીરની અંદરના અવયવોને શુદ્ધ રાખવાની ક્રિયા. અભ્યંતર શૌચક્રિયાના પણ બે વિભાગ- એક શરીરની અભ્યંતર શૌચક્રિયા અને બીજી મન તથા અંતઃકરણની

અન્યંતર શૌચક્રિયા. આમાંથી આપણે રક્ત શરીરની અન્યંતર શૌચવિધિ વિષે કહેવાનું છે.

ઉપાપાન કર્યા બાદ પેટપર હાથ ફેરવી મળ દેવતાનું ધ્યાન ધરવું અને સ્નાનબાદ મળ ત્યાગ કરવા માટે તત્પર થવું. પ્રાતઃકાળમાં મળ ત્યાગ કરવાથી અત્યંત લાભ થાય છે. સાવ પ્રકાશમાં તે વિષે લખ્યું છે કે “ સવારમાં જ મળ, વાયુ તથા મૂત્રનું વિસર્જન કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, કારણ કે તેમ કરવાથી આંતરડાંમાં ધુરધુરાટ, પેટનો આશ્રે અને ભારેપણું મટે છે. જો સવારમાં મળમૂત્રનું વિસર્જન ન કરતાં તેને રોકી રાખવામાં આવે તો પેડુ ચડી આવે છે, શ્લેષ્મ ઉપડે છે, ગુદામાં કપાયા જેવું થયા કરે છે, ઉપરા ઉપરી ઝોડકાર આવ્યા કરે છે અને કોષ્ટ વખતે તો મોંમાંથી પણ બગાડ નીકળે છે. વાયુ, મૂત્ર અને ઝાડાને રોકવાથી પેટ ચડી આવે છે, ઝડાની થાય છે અને દરદ પણ થઈ આવે છે. વાયુનો રોધ કરવાથી પેટમાં વાયુ સંબંધી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, મૂત્રને રોકવાથી મૂત્રાશય તથા લિંગમાં શ્લેષ્મ નીકળે છે, મૂત્રકૃમ્મ થાય છે, માથામાં પીડા થાય છે, શરીર નમી જાય છે અને સાથ જતા સાંધામાં જાણે સાથળ ખેંચતા હોય તેવું દરદ થયા કરે છે; માટે મળમૂત્રની હાજત લાગે સારે બીજાં બધાં કામ પડતાં ઈચ્છીને પણ તે પ્રથમ કરી લેવાં. જેમ કુદરતી હાજતને દબાવવી નહિ તેમ અજાતકારથી પણ કુદરતી હાજતને કદી પેદા ન કરવી. કામ, ક્રોધ, મય, શોક ઇત્યાદિ મનોવેગને અટકાવવા પરંતુ મળમૂત્રાદિ શરીરના વેગોને અટકાવવાથી અનર્થ પરિણામ આવે છે.”

મળશુદ્ધિ કેવા સ્થાનમાં કરવી તેનો પણ વિચાર કરવો પડે છે. અસલના વખતમાં હાલ મોટા શહેરોમાં જેવા જાનર છે તેવાં નહોતાં. તે વખતે તો ખુલ્લા મેદાનમાં અગર જંગલમાં સર્વ કોઈ મળત્યાગ માટે જતા. સ્ત્રીઓ તથા છોકરાંઓ માટે નજીક ચાડા રાખવામાં આવતા. તે પણ ખુલ્લા જ રહેતા. આજપણુ નાના

નાના શહેરો અને ગામડામાં તે પરંપરા ચાલી આવે છે. મળત્યાગને માટે ખુલ્લું મેદાન એ ઉત્તમ સ્થાન છે. ત્યાં મળત્યાગ કરવા જવાથી ધરવા સાથે ખુલ્લી હવા તથા પ્રાતઃકાળનાં દૃશ્યો અને બીજી કેટલી-એક મજા અનુભવાય છે; પરંતુ મોટાં શહેરોમાં તે યોજના કાયમ રહી શકી નથી એ ઘણી દીલગીરીની વાત છે. મોટાં શહેરોમાં આજે ઘેરે ઘેર જાજર થઈ ગયાં છે. જાજર થયાં તે તો દીક પણ તે બીલકુલ સાફ રખાતાં નથી અને એવી તો દુર્ગંધથી ભરેલાં રહે છે કે નાકને હુચો માર્યાં સિવાય ત્યાંથી પસાર થવું પણ મુશ્કેલ થાય છે. જેને ત્યાં જાજરની સગવડ હોય તેણે તે સાફ રખાવવાંજ જોઈએ. જો જાજર સાફ રહેતાં ન હોય તો તે સગવડ નહિ પણ એક પ્રકારની અગવડ જ છે. જેવો અને જેટલો આનંદ ખેડકના ઓરડામાં અગર રસોડામાં લઈ શકીએ તેટલો અને તેવો આનંદ જાજરમાં જતાં લઈ શકીએ તો જ જાજર રાખ્યાતું પ્રમાણ. હાલમાં મોટાં શહેરોમાં કેટલેક ઠેકાણે ગટરકનેકશનનાં જાજર થયાં છે અને તે બનતાં સુધી સાફ રહે છે ખરાં, પણ ઘણા આગસુ અને એદી માણસો જાજર સાફ રખાવવામાં ઘણાં બેદરકાર રહે છે અને તેથી તાંદુરસ્તીના વિષયમાં તેટલું સહન કરે છે.

જાજર સાફ રાખવાં અગર રખાવવાં એ એક અગત્યની ક્રિયા છે, અને તે ક્રિયા ભંગી લોકો કરે છે, પરંતુ ભંગીને અનેક જાજર સાફ કરવાનાં હોવાથી તે જેમતેમ ઉતાવળે સાફ કરી ચાલતો થાય છે આથી આપણાં જાજર સાફ થતાં નથી અને સાફ રહી શકતાં નથી. જે માણસને સ્વચ્છતાની કિંમત છે તેણે જાતે ઉપર ઉભા રહીને જાજર બરાબર સાફ કરાવવાં જોઈએ. અને તે માટે ભંગીને ખાસ વધારાનો પગાર આપવો જોઈએ. જે ગટર કનેકશનવાળાં જાજર હશે તો તેને વધારે પાણીથી ધોવરાવવાથી તે સાફ થઈ જશે, પણ જે તે સાધારણ જાતનાં હશે તો તેને ખુબ ધોવરાવવા ઉપરાંત મળમુત્ર ત્યાગ કરવાનું પાત્ર પણ સારી

રીતે ધોવરાવવું જોઈએ. વાસણની નીચેની તથા આસપાસની જગ્યા પણ હમેશાં પુષ્કળ પાણીથી ધોવરાવીને સાર રખાવવી જોઈએ. પ્રથમ આ કામ કદાચ કંઠાળાભરેલું લાગશે પણ હમેશના મહાવરાથી તે તદ્દન સહેલું અને સુખદાઇ થઇ પડશે. જનજડને હમેશાં સ્વચ્છ પાણીથી ધોવરાવવા ઉપરાંત અઠવાડીઆમાં એકાદ વખત જંતુદ્ધન પ્રવાહી જેવાં કે કળીચુનો, શીનાઇલ, મોરથુથાનું પાણી, રસકપુરનું પાણી, આસતેલ-સાચુ અને પાણીનું મીઠશ્વર ઇત્યાદિથી સાફ કરાવવું જોઈએ.

મળત્યાગ કરતી વખતે કેવી રીતે બેસવું તે સંબંધી પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. જનજડ જનાર વ્યક્તિઓને સ્વચ્છતાનો પાઠ ભણાવી દેવો જોઈએ. તે વ્યક્તિએ જનજડમાં એવી રીતે બેસવું જોઈએ કે જેથી મળ બરોબર નીચેના પાત્રમાં પડે અને બીજી જગ્યાએ ચોટે નહિ. આપણામાંથી ઘણા અજ્ઞાન માણસો આવી સામાન્ય બાબત ઉપર પુરતું ધ્યાન આપતા ન હોવાથી જનજડ ગંદાં થઇ ગંધાઇ ઉઠે છે અને બીજી વ્યક્તિઓને તે જનજડમાં જતાં સુગ પેદા થાય છે.

જનજડ જતી વખતે બંને પગપર જેવી રીતે આપણે ઉમડક બેસીએ છીએ તે રીત અતિ ઉત્તમ છે. આમ બેસવામાંએ ડાબા પગપર જરા વધારે વજન આપીને બેસવાથી મળ ઘણી સહેલાઇથી બહાર નીકળી શકે છે. મળત્યાગ કરવાને માટે વિવિધ પ્રકારનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરનાર પાશ્ચિમાત્યવાસીઓ આવી રીતે મળત્યાગને માટે બેસવું એને એક નવિન પ્રકારની શોધ માને છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે હજારો વર્ષથી ભારતવાસીઓ આજ રીતે બેસીને મળત્યાગ કરે છે.

મળત્યાગ કરતી વખતે વિચાર પણ મળત્યાગ સંબંધીજ કરવા જોઈએ. મળ જદી આંતરડાં તથા ગુદામાંથી બહાર આવીને પેટ સાફ થઇ જાય તે માટે મળદેવતાનું આરાધન કરવું જોઈએ. વિચારની ક્રિયા ઉપર જદી અસર થાય છે. જેવા

આપણે વિચાર કરીએ છીએ તેવા આપણે બનીએ છીએ. મળ-
દેવતાનું આરાધન કરવું એટલે મળ જલદી બહાર નીકળી જાય તેવી
શુદ્ધ ભાવે ઇચ્છા કરવી. જેઓને મળત્યાગ કરતાં વધારે વખત લાગતો
હોય તેઓએ તે વખતમાં ઉત્તમ ઉત્તમ વિચારો કરવા, કારણ કે તે
વખતના જેવી શાન્તિ બીજે વખતે ભાગ્યેજ મળે છે. જેને મળત્યાગ
કરતાં વધારે વખત લાગે છે તેને સાધારણ રીતે અંધકોશ હોય છે.
જે અનાજ બરાબર પચી ગયું હોય તો મળને બહાર આવતાં
વખત લાગતો નથી.

કેટલાક માણસોને જનજમાં છાપાં અને બુકો વાંચવાની બુરી
આદત પડી જાય છે; આથી તેઓની મળઉત્સર્ગ કરવાની શક્તિ ઉપર
ખરાબ અસર થાય છે. તેઓને ધણું વખત સુધી જનજમાં બેસી
રહ્યા સિવાય મળ ઉતરતો નથી. આથી તેઓને ઘણું ભાગે હરસ,
મસા, અંધકોષ વગેરે દરદ થાય છે માટે જનજમાં વધારે વખત
બેસી રહેવું નહિ.

ધણા આજસુ અને એદી માણસો વહેલા ઊંડી પથારીમાં જગતા
પડી રહે છે, અને તેઓને દસ્ત તથા પેશાબની હાજત લાગી હોય
છતાં વહેલું ઉઠવું પડે તે બીકથી તે હાજતોને દબાવી રાખે છે અને
તેથી પરિણામે અનેક રોગના ભોક્તા બની તેના નિવારણને માટે
આપધોના શકડા ભરી વૃથા શંકાં મારે છે. આ એક અતિ નુકસાન-
કારક ટેવ છે એમ સમજી કુદરતી વેગોને કદિ પણ અટકાવવા નહિ.

ગુણભાગો ધોવા વિષે—મળમૂત્ર કરી રહ્યા બાદ ગુણભાગોને
સ્વચ્છ અને પુષ્કળ પાણીવતી ધોવા જોઈએ. આ ક્રિયાને આપણા
ઋષિમુનિઓએ અતિ પવિત્ર માનેલ છે પણ આજકાલ આ ક્રિયા
તરફ અતિ સુગતી દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે અને તેથી કેટલાક
લોકો આ કામ પાશોરથી અર્ધાંશોર પાણીમાં પતાવી દે છે. ગુણસ્થાનો
બરાબર સાફ ન રહેવાને લીધે તેમાં ગંદકી અને ચિકાર થાય છે
અને કોઈ કોઈ વખતે કીડા પડે છે. સુધક માણસો આ વાત સારી

પેઠે સમજતા હોવાથી તેઓ ગુલ્લમાગોની શુદ્ધિને માટે પાંચશેર પાણી પણ ઓછું છે એમ માને છે. પંડિત ભાવમિશ્ર લખે છે કે “ગુલ્લ આદિ જે મળમૂત્રના માર્ગો છે તેને સાફ રાખવાથી કાંતિ તથા બળ વધે છે, પવિત્રતા આવે છે અને અલક્ષ્મી, ક્લેશ તથા પાપનો નાશ થાય છે. હાથ તથા પગ ધોવાથી શુદ્ધતા રહે છે, મેલ ઓછો થાય છે, પરિશ્રમ મટે છે, પુષ્ટિ મળે છે, નેત્ર સારાં રહે છે અને રજ્જે-ગુલ્લના વેગ શમી જાય છે.” ગુલ્લમાગો ધોવા બાદ હાથ, પગ તથા મ્હોં સારી પેઠે ધોવાં અને આંખમાં ઠંડુ પાણી છાંટવું. આથી આંખની તેજસ્વીતામાં ઓર વધારો થાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ ચસ્માની જરૂર રહેતી નથી. ત્યારબાદ સ્વચ્છ પાણીથી પુષ્કળ કોમળા કરી મુખશુદ્ધિ કરવી. હાથપગ ધોવા માટે માટી સોંધી અને ઉત્તમ વસ્તુ છે.

મળમૂત્ર કરવાની ક્રિયામાં ધ્યાનમાં રાખવા લાયક કેટલાક નિયમો.

૧ બીજાએ કરેલ મળમૂત્ર વાળી જગ્યા પર બહાર જાનરૂ જતા હોય તેણે ખેસવું નહિ.

૨ જંગલમાં જાનરૂ કરવા જતા હોત્યાં તે ઉપર માટી કે ધુળ ભભરાવવાનું ભુલવું નહિ.

૩ ઝાડો પેશાબ કરતી વખતે બનતાં સુધી મ્હોં બંધ રાખવું.

૪ ઝાડો પેશાબ કરવામાં કદિ પણ જોર કરવું નહિ.

૫ મળમૂત્ર કરવાના અવયવો હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવા.

૬ ઝાડો-પેશાબ કરી આવી સ્વચ્છ પાણીથી પુષ્કળ કોમળા કરવા તથા માટી અગર સાબુ વતી સારી પેઠે હાથ પગ ધોવા.

૭ જાનરૂની અંદર ઝાડો-પેશાબનાં મલીન જંતુઓ ઉડતાં હોય છે તેનો અટકાવ કરવા ભરતક તથા કાન ઢાંકવાં અને મુખ આડું વચ્ચે રાખવું.

૮ બને ત્યાં સુધી જંગલમાં મળ ત્યાગ માટે જવું.

દાંત ધાવન—મુખ શુદ્ધિ.

શૌચવિધિ સમાપ્ત થયા બાદ પછીની જે ક્રિયા કરવાની છે તે મુખશુદ્ધિ છે. દિવસ તથા રાત્રીના વખતમાં દાંત તથા જીભ ઉપર જે મેલ ચડે છે તે મેલને જે રોજરોજ કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો તેનો દાંત પર જમાવ થાય છે અને તેની કપોટી દાંત પર બાજી દાંતને સેડવે છે અને છેવટે દાંતને નબળા બનાવી પાડી નાખે છે. તેમ થવા ન પામે તે માટે નિત્ય મુખશુદ્ધિને માટે દાંતણું કરવું જરૂરનું છે.

દાંતની જરૂરીઆત—દરેક વસ્તુને જે ચાવી ચાવીને ખાધી હોય તોજ તે પચી શકે છે. દાંત વગર કોઈ વસ્તુ સારી રીતે ચાવી શકાય નહિ, તેટલા માટે મંથરે મનુષ્યને દાંત આપેલા છે. જેઓને દાંત નથી હોતા તેઓ ખરાબર ચાવી શકતા નથી અને તેને પારેણામે તે માણસો વિવિધ પ્રકારની બીમારીઓના ભોગ થઈ પડે છે. અત્યારે અનેક માણસોમાં જે શારીરિક નિર્બળતા જેવામાં આવે છે તેનું એક કારણ એ પણ છે કે તેઓ પોતાના દાંતને સ્વચ્છ રાખી તેની રક્ષા કરતા નથી અને તેથી તેઓ પોતેજ પોતાના આરોગ્યના બંધક બને છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યને દાંત હોય છે ત્યાં સુધી તે દાંતની ક્રિમત સમજી શકતો નથી કારણ કે કોઈ પણ વસ્તુની ખરી ક્રિમત તે વસ્તુની ગેરહાજરીમાં જ થઈ શકે છે. દાંતના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. વિલયમ આલસર કહે છે કે “દાંત એ હીરાથી પણ અધિક ક્રિમતી છે.” ખરાબ દાંતથી બદહબ્મી, દોંહીની ન્યૂનતા, શીકાશ અને નિર્બળતા આવે છે. સંક્રામક રોગો અને કાનના રોગો પણ ખરાબ દાંતમાંથી જન્મ પામી શકે છે. હાલના જમાનામાં પાશ્ચિમાત્ય ડોક્ટરોએ એવું શોધી કાઢ્યું છે કે “હાલમાં માણસ જાત જે પ્રકારના રોગો ભોગવે છે તેનો મોટો ભાગ અસ્વચ્છ દાંતને આભારી છે. અસ્વચ્છ દાંતમાંથી પાએરીઆ નામની વસ્તુ ગળામાં જાય છે અને તેથી માણસને ગંભીર હાની થાય છે.” તેટલા માટે જરૂરનું છે કે દાંતની સ્વચ્છતા ગમે તે

ભોજે જળવધી. રાત્રીએ દાંત પર જમશેલો મેઝ ગળામાં જવા ન પામે તે માટે સવારમાંજ દાંતણુ કરવું એ હિતકર છે.

જે લોકો દાંતણુ કર્યા સિવાય આ પીવાની ખુરી લતમાં હોય છે તે લોકોના દાંત બહુધા નબળા જ જોવામાં આવે છે. તેઓનાં દાંત વહેલા પડી જાય છે અને દાંતની આ ખામીને લીધે તેઓ બનાવટી દાંત પહેરે છે અગર તો બોખે દાંતે ચાવે છે અને તેથી બંધકોષ થઈ આવે છે માટે દાંતણુ કર્યા સિવાય આ પીતી નહિ.

દાંતણુ કેવું કરવું--આપણા દેશમાં સાધારણ રીતે આવળની લીલી સોડીનું દાંતણુ કરવામાં આવે છે, પરંતુ જુદી જુદી વનસ્પતિના દાંતણુમાં જુદો જુદો ગુણ રહેલો હોય છે અને તેથી પ્રકૃતિ અનુસાર દાંતણુ કઈ વનસ્પતિનું કરવું તે શોધી કાઢી તેનું દાંતણુ કરવામાં આવે તો વિશેષ લાભ મેળવી શકાય. ભાવપ્રકાશમાં તે વિષે ઉલ્લેખ કરતાં લખે છે કે “બાર આંગળ લાંબું, ટચટી આંખ-ળીની અણી જેવું જાડું, સરસ, ગાંઠ વગરનું અને છિદ્ર વગરનું દાંતણુ કરવું. મધુરમાં મહુડાનું, તીખામાં કરંજનું અને કપાયમાં ખેરનું દાંતણુ શ્રેષ્ઠ છે. આકડાનું દાંતણુ કરવાથી શક્તિ, વડનું કરવાથી દીપ્તિ, કરંજનું કરવાથી જય, પીપળનું કરવાથી ધન સંપત્તિ, બોયડીનું કરવાથી મિષ્ટાન્ન, ખેરનું કરવાથી સુગંધ, ખીલીનું કરવાથી પુષ્કળ ધન, ઉંખરાનું કરવાથી વચન સિદ્ધિ, આંબાનું કરવાથી આરોગ્ય, કદંબનું કરવાથી ધિરજ તથા સ્મરણ શક્તિ, ચંપકનું કરવાથી વાણી તથા કાનની દૃઢતા, સડસડીઆનું કરવાથી કીર્તિ, ભાગ્યશાળી પાણું, દીર્ઘ આયુષ્ય તથા આરોગ્ય, અધેડાનું કરવાથી ધિરજ તથા ધારણ શક્તિ, ખીબલાનું કરવાથી ખુદ્ધિ, દાડમ, આસુંદ્રો તથા ઇંદ્રજવનું દાંતણુ કરવાથી સાંઝે રૂપ મળે છે અને જામ-સાઈ, તગર તથા હારસિંગારનું દાંતણુ કરવાથી ખરાબ સ્વપ્ન આવતું નથી. તાડનું દાંતણુ, ચણેડી, કેતકી, ખાતુરી અને નાળી-એરીનું દાંતણુ કરવું નહિ કારણ કે તેથી દાંતને ઇજા થવા સંભવ છે. સમય, દોષ, અને પ્રકૃતિના વિચાર કરી યોગ્ય રસ અને

શક્તિ વાળા ઝાડનું દાતણ કરવું. ગુણ, સ્વાદ અને પ્રાપ્તિમાં આવ-
ળનું દાતણ સુલભ હોવાથી તેનું દાતણ કરવાનો રીવાજ આપ-
ણામાં ચાલે છે અને તે યોગ્ય છે.

દાતણ કયાં અને કેવી રીતે કરવું—સુંદર અને સ્વચ્છ
જગ્યા ઉપર સેતરંજ અગર સાદી પાથરી તે પર સ્વસ્થ ચિત્તે
બેસી દાતણ કરવું. પ્રથમ દાતણને ધીમે ધીમે ચાવીને બારીક કુચો
કરવો. પછી તે કુચાનો અથ્ર ભાગ જે સાધારણ રીતે સખત હોય
છે તેને દાંતવતે તોડી નાખવો. બાકી જે કુણો કુચો રહ્યો તે વતી
દાંતની ઉપર જામેલ મેલને ધીમે ધીમે ધસીને કાઢી નાખવો. ચાર
બાદ પેઢાં ઉપરની છારી આસ્તેથી દુર કરવી, અને પછી મ્હોંની
અંદરનો મેલ, જીભ ઉપરની છારી વગેરેથી દુર કરવાં. દાંત સારી રીતે
સાફ થાય તથા મ્હોંમાં સુગંધ આવે અને દાંત મજબુત થાય
તેટલા માટે દાતણ કરતી વખતે કોઈ પણ સારી જાતનું મંજન
વાપરવું અને તે એક એક દાંત ઉપર એવી રીતે ધસવું કે તેથી
દાંતને ઇજા ન આવે. મંજન નિત્ય ધસવાથી દાંત સાફ રહેવાની સાથે
દાંત તથા મ્હોંના દરદો થતાં અટકે છે. દાતણ કરતી વખતે જો દાંત
ભેળા થતા હોય તે જગ્યાએ મેલ ન ભરાઈ રહે તે પણ જોતા રહેવું.

દંતમંજન—૧ મધ, સુંક, મરી અને પીપળનું બારીક
ચૂર્ણ કરીને તેજળળ નામના લાકડાના લુકા સાથે મેળવવું.

૨ સીંધાલુણનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને તલના તેલની ભાવના
આપી પછી ઉપયોગમાં લેવું.

૩ હીરાદખણ તો. ૧, કપુર તો. ૦૧ અને ચાક તો. ૫ નું
વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

૪ મસ્તકી, મોચરસ, હીરાદખણ, દાડમનાં સુકાં ફુલ, હીમજ,
આમળાં અને કાથો એ સવ સમભાગ લઈ વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

૫ હીરાભેળ, કાથો અને માયાં અઢેક તોલો અને આવળની
જાલ તો. ૨ નું વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

ઉપરના દંતમંજનોમાંથી ગમે તે એક પ્રકારનું દંતમંજન

તૈયાર કરી વાપરવાથી દાંત સાફ રહેશે અને મન્યુત થશે. જે મંજન સુગંધી વાપરવું હોય તો કોઈ પણ પ્રકારના એસેન્સનાં થોડાં ટીપાં તેમાં નાખવાં, દાંત ઉપર છારી કે વિશેષ મેલ જમી પીળા પડી ગયા હોય તો કાલસાતું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ ફરી તે વતી દાંતને એ ત્રણ દિવસ ધીમે ધીમે ધસવાથી દાંત મોતીના દાણા જેવા ચળકતા થશે.

દાંતણુ કોણે ન કરવું—ગળું ગળવું, હોઠ, જીભ અને દાંતમાં જેને રોગ હોય તેણે, સોજા વાળાએ, શ્વાસ, ઉધરસ તથા ઉલટી વાળાએ, દુખાવાંએ, ખાધેલું ન પચ્યું હોય તેણે, મૂર્છાવાળાએ, નિશા વાળાએ, માથાના દરદ વાળાએ, તરસ્યાએ, થાકેલાએ, પરિશ્રમવાળાએ, અતિ પીધેલાએ, અર્દિતવાળાએ, આંખના દરદીએ, નવા તાવવાળાએ અને છાતીના દરદવાળાએ દાંતણુ ન કરવું.

અશનો ઉપયોગ—આવળના તાજા દાંતણુને અદલે હવે શાખીનો અને શ્રીમંતોના ઘરમાં વિલાયતનાં હાડકાં તથા જનાવરના વાળથી બનાવેલાં અશનો ઉપયોગ આજકાલ વધતો જતો જેવામાં આવે છે. મોટાં શહેરોમાં અશનો વપરાશ પુષ્કળ પણે થાય છે. અશથી દાંત સાફ થાય છે એ ખરીવાત છે પણ તેના ઉપયોગમાં ઘણા સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. આપણાં દેશી અશો—આવળનાં દાંતણો—રોજ તાજાં અને નવાં વપરાતા હોવાથી તેમાં જંતુઓ ભરાઈ રહેવાનો જરાએ ભય રહેતો નથી પરંતુ વિલાયતી અશો રોજ એકનાં એક વાપરવાનાં હોવાથી તેના વાળમાં માંતો મેલ તથા જંતુઓ ભરાઈ રહે છે અને દાંત સાફ કરતી વખતે તે જંતુઓ મ્હોંમાં પેશી શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે; માટે જે વિલાયતી અશને રોજ રોજ સાચુવતી ગરમ પાણીએ સારી પેઠે ધોઈ સાફ રાખી શકાય તો જ તે વાપરવાં. વળી વિલાયતી અશને અઠવાડીઆમાં એકાદ બે વખત કાર્બોલિક એસીડના પાણીથી સાફ કરવું જોઈએ નહિતો તે અશ મોં તથા દાંતને સાફ કરવાને અદલે તેમાં જંતુઓ ધાલી દુષિત કરશે.

જીભ ઉપરની ઉલ—જીભ ઉપરની ઉલ કે ઓળ ઉતારવા માટે યથાશક્તિ સોનાની, રૂપાની, કે ત્રાંખાની પાતળી ચીપ રાખવી તેને અભાવે બાવળના દાતણને ચીરી તેની ચીરો વતી જીભ ઉપરની ઉલ ધીમે ધીમે ઉતારી લેવી. ચીરને બીજી વખત જીભ ઉપર ઘસતાં પહેલાં પાણીથી ઘોષ્ટ ઉલ ઉતારવાથી જીભનો મેલ, રસહીનપણું, દુર્ગંધ અને જડતા મટે છે તથા જીભ ઉપરના છિદ્રો ખુલ્લાં થવાથી તે પોતાનું કામ ઘણી સરસ રીતે બજાવી શકે છે.

કોગળા કરવા—ઉલ ઉતાર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી કોગળા કરી મ્હોં ઘોવું. ઠંડા પાણીથી વારંવાર કોગળા કરવાથી કફ, તરસ અને મેલ મટે છે તથા મોંની અંદરનો ભાગ સ્વચ્છ થાય છે. ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાથી કફ, અરૂચિ, મેલ તથા દાંતની જડતા મટે છે અને મ્હોં હલકું થાય છે. ઝેરથી પીડાએલાએ, મૂર્છા આવેલાએ, મદ્યથી પીડાએલાએ, શોષવાળાએ, રક્તપિત્તવાળાએ તથા આંખ દુઃખતી હોય તેણે ઉના પાણીથી કોગળા કરવા નહિ. કોગળા કર્યાબાદ મ્હોં ઘોષ્ટ હાથ પગ ધોવા. ટાઢા પાણી વતી મ્હોં ધોવાથી રક્તપિત્ત મટે છે અને મ્હોં ઉપરની ફેલ્લીઓ, શોષ, દાહ, તથા ખીલ મટે છે. ઉના પાણીએ મ્હોં ધોવાથી કફ તથા વાયુ મટે છે. સ્નિગ્ધતા રહે છે અને શોષ મટે છે. મ્હોંમાં ચાંદા હોય અગર ગરમી હોય તો ડુલાવેલ ફટકડી અગર પંચવલ્કલ ક્વાથના પાણીથી કોગળા કરવા. મોં અતિશય દુર્ગંધ મારતું હોય તો પાણીમાં થોડું પરમેંગનેટ ઓશ પોટાશ નાખી તે વતી કોગળા કરવા.

મ્હોં સારી પેઠે ધોયાબાદ તેને સ્વચ્છ અને જાડા કપડાવતી ઘસીને લુછી નાખવું તેથી મ્હોં સ્વચ્છ થશે કાન્તિ વધશે, ખીલ, ફેલ્લી તથા અળાછ થશે નહિ અને આંખનું તેજ વધશે.

દાતણ કરવામાં રખાતી બેદરકારી—હાલમાં ઘણા લોકો દાતણ કરવાના શાયદા-ગેરશાયદા સમજ્યા વગર જેવું આવ્યું તેવું દાતણ મોંમાં જરા આવ્યું ન આવ્યું કે આડું અવળું ફેરવી તેના

ચીરા કરી ફેંકી દે છે અને પોતે દાતણ ક્યું છે તેમ જાણી સંતોષ માને છે. ધંધાને અંગે કે કિતાવણીઆ સ્વભાવને લીધે દાતણ કરવામાં જે લોકો બેદરકાર રહે છે તેઓ “પાએરીયા” ના ભોગ થઇ પડી પેટના તથા તેને અંગે ખીખાં અનેક દરદોના ભોગ થઇ પડે છે. જે લોકો આવી રીતે દાતણ કરવાવાળા છે તેઓએ ખાસ સમજ સુધારો કરવાની જરૂર છે.

નાનાં બાળકોને તેના વાલી અને વડાલોએ નાનપણથી જ દાતણ વતી મ્હોં, દાંત, જીભ વગેરે સારા રાખતાં શીખે તેવી ટેવ પાડવાની જરૂર છે. એક વખત તેમને ટેવ પાડ્યા પછી તેઓ તે વિષયમાં એવાતો ટેવાઇ જાય છે કે તેઓને દાતણ ક્યાં સિવાય કશામાં એનજ પડતું નથી. ઘણા માખાપો પોતાનું બચ્ચું નાનું છે એમ સમજી તેને દાતણ કરવામાં ઉત્સાહ આપતા નથી અને પછી તેમનાં નખળા દાંત માટે ડોક્ટરી ઉપાયો યોજે છે પણ તેથી જોઇએ તેટલો લાભ મેળવી શકતા નથી.

નાક સાફ રાખવાની વિધિ.

જેવી રીતે કાગળા કરી ભુખ તથા મ્હોં ઘોષને તેને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે તેવીજ રીતે નાકને પણ નિયમ સાફ રાખવાની જરૂર છે. નાકને અસ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાથીજ હાલમાં સળેખમ-શરદીના રોગનું જોર ઠામ ઠામ જોવામાં આવે છે. નાકને સ્વચ્છ રાખવાને માટે તેની અંદરનો મેલ-ગુંગાં વગેરે બાઝ્યાં હોય તે જળ-વીને કાઢી લેવાં અને તેને પાણીથી ઘોષ સ્વચ્છ કરવું. ત્યારબાદ નાક રોગ રહિત તથા સ્વચ્છ રહે તે માટે તેમાં સરસીયા તેલનાં અગર મીઠા તેલનાં ટીપાં નાખવાનો અભ્યાસ રાખવો. ટીપાં નાખવાની વિધિ એવી છે કે જેને કફનો વધારો હોય તેણે સવારમાં, પિત્તનો વધારો હોય તેણે અપોરે અને વાતનો વધારો હોય તેણે સાયંકાળે ટીપાં નાખવાં.

નાકમાં ટીપાં નાખવાથી નાક સંબંધી રોગ થતા નથી, નાક

સ્વચ્છ રહે છે, મોંમાં સુગંધ રહે છે, અવાજ સ્નિગ્ધ નીકળે છે, ઇન્દ્રિયો નિર્મળ રહે છે, ઘોળાં તુરત આવતાં નથી અને ખીલ થતા નથી. જેઓ નાકમાં ટીપાં નાખી નાક સાફ રાખી શકે છે તેઓજ “ નોળીકર્મ ” એટલે સવારમાં નાકવતી પાણી પી શકે છે. નાકમાં તેલ નાખવાનો રિવાજ ગુજરાત પ્રાન્તમાં જેવામાં આવતો નથી પરંતુ બંગદેશમાં તો પ્રત્યેક મનુષ્ય સવારમાં સરસીયા તેલનાં ટીપાં નાકમાં નાખે છે અને તેનો લાભ મેળવે છે. આપણે પણ તે બાબતમાં તેનું અનુકરણ કરવાની પુરતી જરૂર છે.

નાકની બાબતમાં એક અગત્યની બાબત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે કોઈપણ દિવસ નાકમાંથી વાળ ચુંટવા નહિ તેમજ છાંટાવવા નહિ, કારણકે તેથી મગજ ઉપર ગંભીર અસર થાય છે અને દષ્ટિ ઝાંખી પડી જાય છે.

અંજનવિધિ.

નાકમાં ટીપાં નાખવાની વિધિ પતી રહ્યા બાદ આંખ સાફ કરવાની વિધિ કરવી જોઈએ. ઉંઘતી વખત આંખની અંદરનો મેલ-ચીપડા બહાર આવી પાંપણમાં તથા બંને આંખની અણીઓ તરફ ભરાઈ રહે છે. મ્હેં ઘોતી વખતે આંખના ચીપડા તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું. પ્રથમ ચીપડા લુગડાના સ્વચ્છ કકડા વતી લુછી નાખી આંખને સ્વચ્છ પાણીથી ધોતી. પછી આંખની અંદર પુષ્કળ સ્વચ્છ અને ઠંડુ પાણી છાંટવું. તેથી આંખનું તેજ બહુજ વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં અસમાની જરૂર રહેતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે આંખને સ્વચ્છ કરીને તેમાં નિત્ય સુરમાનું અંજન કરવું, કારણકે તેથી આંખ સુંદર તથા સુક્ષ્મ વસ્તુ જેવાની શક્તિવાળી થાય છે. ઘોળો સુરમો આંખને હિતકારી છે માટે નિત્ય તેનું સેવન કરવું. સિંધુ નામના પર્વતમાં ઉત્પન્ન થએલો કાળો સુરમો શુદ્ધ કરી તે આંજવાથી આંખની ચળ, બળતરા તથા ખરાબ બીનાશની પીડા મટે છે, આંખ સુંદર બને છે અને પવન તથા તડકાના પ્રભા-

વને સહન કરવાની શક્તિવાળી થાય છે. રાતના ઉળગરા વાળાએ, થાકેલાએ, જેને ઉલટી થઇ હોય તેણે, જમેલાએ અને માથે નાછો હોય તેણે આંખમાં સુરમો આંજવો નહિ એમ ભાવમિશ્ર પંડિતનું કહેવું છે.

હજમત.

આ વિધિ રક્ત પુરૂષોને માટે છે. સ્થિતિપ્રમાણે પાંચ પાંચ દિવસે કે અઠવાડીયામાં એક વખત હજમત કરાવવી જોઈએ. હજમતમાં માથું કેટલું અને કેવી ફેશનથી ખોડાવવું તે દેશ, કાળ અને સ્વભાવ ઉપર આધાર રાખે છે. મલખાર તરફ કેટલાક લોકો આખું માથું મુંડાવે છે, દક્ષિણમાં ચોટલી રખાવી તેની આસપાસ ફરતું ગોળ આકારનું ધાંડું રખાવે છે. મારવાડી લોકો કપાળના મધ્ય ભાગથી સેંથો પડી રહે તેવી રીતે પટ્ટી પડાવે છે, કેટલાક લોકો બાલ વધારે છે, કેટલાક આગળ ઝુલકાં રખાવે છે, કેટલાક આગળથી અરધું માથું ખોડાવે છે વગેરે આ બાબતમાં સૌએ પોતપોતાની રૂચિને અનુસરીને વર્તવાનું છે.

હજમત કરાવવાનો અર્થ ચહેરાની સફાઈ વધારવાનો છે. હજમતમાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક વાત એ છે કે હજમત સ્વચ્છતાના નિયમ સમજતો હોવો જોઈએ. તેનાં સાધન-અસ્ત્રો-વાટકી-કપડું-સાબુ વગેરે તમામ ચીજ સાફ હોવાં જોઈએ. બની શકે તો અસ્ત્રો આપણો પોતાનો ખાસ જુદો રાખવો અને તે વતી હજમત કરાવવી. હજમ એકજ અસ્ત્રાવતી અનેક માણસોની હજમત કરે છે અને તેથી કેટલીક વખતે કોઈ રોગી માણસનું મુંડન કરતાં તેનો ચેપ અસ્ત્રામાં રહી જાય છે અને બ્યારે તે અસ્ત્રાવતી ખીજતી હજમત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ચેપ તે માણસને લાગે છે. આ રીતે હજમનો અસ્ત્રો ચેપ ફેલાવવાનું એક સાધન થાય છે, માટે જો હજમનો અસ્ત્રો હોય તો તે સારી પેઠે ધોવરાવ્યા બાદ વાપરવા દેવો. રોગચારાના સમયમાં આ બાબત બહુ લક્ષમાં રાખવાની છે.

પ્રથમ તો હજમના હાથ, પગ ધોવરાવવા. ત્યારબાદ તેનાં સાધન સાયુ-અસ્ત્રો-પાણી રાખવાનું સાધન અને પથરી ધોવરાવવાં. આપણા વડીલો આ પ્રમાણે વર્તતા હતા. તેઓ અસ્ત્રો અને પાણી રાખવાનું પાત્ર પોતાનુંજ રાખતા. આપણે પણ તેમ કરવાની જરૂર છે.

હજમતના ફાયદા-ભાવપ્રકાશમાં હજમત કરાવવાથી થતા ફાયદા વિષે લખતાં જણાવે છે કે “ પાંચ પાંચ દિવસે સ્વસ્થ માણસે નખ, દાદી, કેશ અને ફંવાડાં કતરાવવાં. આથી શરીરની શોભા વધે છે, પુષ્ટિ તથા ધન મળે છે, આયુષ્ય વધે છે, પવિત્રતા આવે છે અને ઉત્તમ ક્રાન્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. હજમત કરાવતી વખતે મૂંછ મ્હોંમાં ન જાય તેટલા માટે તેને કતરાવતી પણ નાક-માંથી બાહ્ય કદિ ચુંટાવવા નહિ, કેમકે તેથી આંખો નખગી પડે છે.

અરીસામાં ચહેરો જોવો.—આપણા આયુર્વેદમાં એવું ફરમાવેલું છે કે “ પ્રત્યેક મનુષ્યે સવારમાં ઉઠીને અરીસામાં પોતાનો ચહેરો નિહાળવો. આ પ્રમાણે બારીકાઈથી અરીસામાં જોવાથી આપણામાં કંઈપણ વિકાર થયો હોય તો તરતજ માલમ પડી આવે છે. આંખ ઉપર થેથર લાગે, મ્હોં નિસ્તેજ અને જરા સુન્દલ જેવું લાગે તથા ચહેરો સુસ્ત દેખાય તો જાણવું કે અજીર્ણ થયું છે, અને તેથી તેનો તરત પ્રતિકાર કરવાની સમજ પડે છે. અરીસામાં શરીર જોવું એ મંગળ રૂપ છે, પુષ્ટિ આપનાર છે અને પાપ તથા અલક્ષ્મીનો નાશ કરનાર છે.”

તૈલાખ્યંગ.

શરીરે તેલ ચોળવાના અભ્યાસથી અનેક પ્રકારના લાભ થાય છે. સામાન્ય રીતે તલનું તેલ ચોળવા માટે ઉત્તમ છે. નિત્ય તેલ ચોળવાથી સંધિબંધનો અને સાંધાઓ સ્નિગ્ધ એટલે નરમ થાય છે અને તેમાં બળ આવે છે, રસ તથા રક્તના બંધ થએલ રસ્તાઓ ખુલ્લા થાય છે, જામેલું લોહી છુટું પડી શરીરમાં ફરવા લાગે છે અને લોહી સાથે મળેલો વાયુ દૂર થાય છે તેથી અનેક રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ અટકે છે.

ચામડીના બધા રોગોમાં તેલનો અભ્યંગ એ ઉત્તમ ઉપાયનું કામ કરે છે. શરીરની ચામડી ખરડ, ખડખડી, ચીરાઓલી, અને ચીતરીવાળી થઈ ગઈ હોય તો લાગત્રાગટ થોડા દિવસ તેલ માલેશ કરવાથી તેનો લાભ પ્રત્યક્ષ દેખાઈ આવે છે. લુખસ, ચળ અને એવા બીજા ચામડીના રોગોમાં તેલ ચોળવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. વળી તેલ ચોળવાથી કાંતિ વધે છે, બળ આવે છે, શરીરમાંથી ગરમી ઓછી થઈ શરીર ઠંડુ રહે છે અને ફેટલાઈ રોગો જે દવાના સેવનથી મટતા નથી તે તેલ ચોળવાના મહાવરાથી મટી શકે છે. ક્ષય-રોગી અને જીર્ણ જ્વરનો રોગી જેનું શરીર તપીને તવાઈ ગયું હોય તે જો નિત્ય તેલના અભ્યંગની ટેવ રાખે તો થોડાજ દિવસમાં તેના શરીરનો તપારો ઓછો થશે. આવા રોગોમાં ચોળવા માટે “ લાક્ષાદિ તેલ ” ઉત્તમ છે.

બીજી રૂતુમાં હંમશ તેલ ચોળવાનું ન અને તો શિયાળામાં તો તેલ ચોળવાનો ખાસ મહાવરો રાખવો. આ રૂતુમાં ટાઢથી ચામડી ખરસટ એટલે ખરડ જેવી થઈ જાય છે અને તેથી આ રૂતુમાં તૈન્નાભ્યંગ ખાસ ફાયદો કરે છે. શીતળ વાયુનો સ્પર્શ થવાથી ચામડી રૂક્ષ એટલે ખરસટ થઈ જાય છે તેને માટે અને ઠંડીને લીધે નાડીઓનાં મ્હોં બંધ થઈ જાય છે તે ખુલ્લાં કરવા સાઈ અને ટાઢથી જામેલા લોહીને છુટું કરી શરીરમાં ફરતું કરવા સાઈ તેલના અભ્યંગની જરૂર છે.

તેલ ચોળવું એ એક જાતની કસરત છે—તેલ ચોળવું એટલે ચામડી ઉપર લગાડેલું તેલ રૂંવાડાના છિદ્રો દ્વારા શરીરના અંદરના ભાગમાં ઉતરીને રસ તથા લોહીને લઈ જનારી શિરાઓ એટલે નસોમાં જામેલા રસ તથા લોહીને ચાલતાં કરે તેવી રીતે ખૂબ મસળી મસળીને ચોળવું. જો તેવી રીતે પોતે ન ચોળી શકે તો બીજા માણસ પાસે ચોળાવવું. આ એક પ્રકારની કસરત છે અને તેથી માંસની પીડીઓ મજબુત બને છે.

તેલ ક્યાં ક્યાં ચોળવું તે પણ આપણા શાસ્ત્રકારોએ બતાવેલું છે. સઘળાં અંગોમાં નિત્ય તેલ ચોળાવવું. માથામાં, અને પગમાં તો વિશેષ કરીને તેલ ધસાવવું જ; કારણ કે માથામાં ધસેલું તેલ સઘળી ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરે છે, દૃષ્ટિને બળ આપે છે અને માથાનાં સઘળાં દરદો મટાડે છે. તેલનો અભ્યંગ કરવાથી એટલે સઘળે અંગે તેલ ચોળવાથી વાયુ તથા કષ્ મટે છે, થાક ઉતરી જાય છે, બળ તથા સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, શરીરનો વર્ણ સુધરે છે, શરીરમાં કોમળતા આવે છે, આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને દેહની પુષ્ટિ થાય છે. કેશમાં તેલ લગાવવાથી કેશ પુષ્કળ લાંબા, સુંવાળા, અને મજબુત અને કાળા થાય છે અને ખરી ન પડતાં હંમેશાં માથું ભરેલું અને ભરેલું રહે છે. પગના તળીઆમાં તેલ ધસવાથી પગ મજબુત થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, આંખ સ્વચ્છ રહે છે, પગ બહેર મારી જતા નથી, શ્રમથી અકડાઈ જતા નથી, સક્રિય પામતા નથી અને શાંતી જતા નથી.

નહાવાના સમયમાં તેલનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે તેલ ફેલાડાના ખાડા, શિરાઓના સમુહ અને ધમનીઓ દ્વારા શરીરના સઘળા અવયવોને તૃપ્ત કરે છે અને બળ આપે છે. જેની રીતે જાડના મુળમાં પાણીનું સીંચન કરવાથી તે જાડની શાખા પાંદડાં વગેરે વૃદ્ધિ પામે છે તેમ અંગોમાં તેલ ચોળવાથી તે મનુષ્યની તેલથી સીંચાએલ ધાતુઓ વૃદ્ધિ પામે છે.

તેલ કોણે ન ચોળવું—જેઓને નવિન જ્વર આવેલ હોય તેણે, અજીર્ણ રોગ વાળાએ, રેચ લીધેલ હોય તેણે, ઉલટી રોગ વાળાએ અને નિરૂહ બસ્તી (ગુણ ભાગમાં કષાય અને દુધથી યુક્ત તેલની પીચકારી) આપેલ હોય તેણે તેલ કદિ પણ ચોળાવવું નહિ. નવિન જ્વર વાળા દરદીને તેલ ચોળવાથી તેનું દરદ કષ્ટ સાધ્ય અગર તો અસાધ્ય થઈ જાય છે, અને અજીર્ણ, ઉલટી, નિરૂહ

ખતી વગેરેના દરદીઓને અમિની મંદતા અને તેને અંગે ઉત્પન્ન થતા ખીખ રોગો થાય છે.

ચોળવા માટે કેવું તેલ વાપરવું—સરસીયું તેલ, અમિથી પકાવેલું તેલ, કુલેલ તેલ, આમળાનું તેલ, અગર રોગહર ઔષધીના કઢકથી સિદ્ધ કરેલું તેલ ચોળવા માટે વાપરવું, આ સર્વ તેલની ગેરહાજરીમાં તલનું તેલ હિતકારી છે.

કાનમાં તેલનાં ટીપાં નાખવાથી થતો ફાયદો—તેલ ચોળતી વખતે કાનમાં પણ એક બે ટીપાં નાખવા નિયમ રાખવો, કારણ કે તેથી કાનમાં મેલ થતો નથી અને કાનના રોગ નાશ પામે છે. વળી કાનમાં તેલ નાખવાથી ગળાની પડખાંની નાડી કે દાઢી ઝલાઈ જતાં નથી અને ઉચ્ચકાનાપણું કે બહેરાપણું થતું નથી. જો કાનમાં રસ વગેરે પદાર્થોના ટીપાં નાખવાં હોય તો જમ્બાથી પહેલાં નાખવાં અને તેલ વગેરેનાં ટીપાં નાખવાં હોય તો સૂર્ય આથમ્યા પછી નાખવાથી વધારે લાભ મળી શકે છે.

શરીરે ચૂર્ણ ચોળવાના ફાયદા—તેલ ચોળવાથી ચામડી ઉપર ચીકાશ આવી જાય છે. તે ચીકાશ દુર કરવા માટે શરીરે ચૂર્ણ રૂપ પદાર્થ ઘસવાથી ચીકાશ નીકળી જાય છે. ચૂર્ણ ચોળવાથી ચીકાશ મટે છે, કષ્ઠ ઓછો થાય છે, મેદ ઘટે છે, વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે, બળ પ્રાપ્ત થાય છે, રૂધિર નિયમીત થાય છે અને ચામડી સ્વચ્છ તથા કુણી થાય છે. ચૂર્ણમાં આમળાનું ખારીક વજ્રગાળ ચૂર્ણ; કપુર કાયલી, વાળો અને આમળાનું ચૂર્ણ; કંકોડીનું ચૂર્ણ, હરડે, ગુલાબનાં ફુલ અને લોદરનું ચૂર્ણ; એલાદિગણુ* ચણાનો આટો કે શેકેલ મગનો ઉત્તમ લોટ છે. ચૂર્ણને સુગંધી બનાવવું

* એલાદિગણુ—એલચી, મોટી એલચી, સીલારસ, કક, કચુરો, જઝામાંસી, વાળો, કાળો વાળો, પાંદડી, તજ, તમાલપત્ર, તગર, ગંઠોડા, તુલેર, નખલાં, મોઠાં નખલાં, દેવદાર, અચર, બેરજો, કેશર, સુગંધ બરમી, ગુગળ, લોખાન, પુત્રાગ અને નાગકેશર.

હોય તો તેમાં થોડાં ટીપાં સુગંધી એસેન્સ નાંખવાં. આવા પદાર્થો ચહેરા પર ચોળવાથી આંખ મજબુત થાય છે, ગાલ પુષ્ટ બને છે, ખીલ તથા ફેલ્ડલીઓ થતી નથી અને થઇ હોય તો મટી જાય છે અને ચહેરા સુશોભિત રહે છે.

ચૂર્ણ કેવી રીતે ચોળવું—બંને હાથની પહેલી બે આંગળી વતી પ્રથમ દાઢી તરફથી ચૂર્ણ ચોળવાનું શરૂ કરવું અને આંગળી-ઓને ગોળાકારમાં ફેરવતા ફેરવતા અનુક્રમે ગાલ તથા કપાળ તરફ ઉપર વધવું. આ પ્રમાણે આખા મોંપર ચૂર્ણ ચોળાઈ રહ્યા બાદ હાથની હથેળી વતી ગોળાકારમાં ચૂર્ણ મસળતા જવું. ચૂર્ણ એટલું લેવું કે તેથી ચહેરાપરની ચામડી ઉપર ચૂર્ણ સરી રીતે આવી જાય. ચહેરા ઉપર આ પ્રમાણે ચૂર્ણ લગાવ્યા પછી ગરદન અને ત્યારબાદ શરીરના તમામ અવયવો ઉપર ધીમે ધીમે શરીરની ચીકાશ જતી રહે તેવી રીતે ચૂર્ણ ચોળવું. આથી મામડીની ચીકાશ જતી રહેવા ઉપરાંત ચામડીમાં ચાકાટ અને સુંદરતા આવે છે તથા ચામડીના રોગો અને કરચલી નાશ પામે છે, મુખની આકૃતિ સુંદર બને છે, ગાલ પુષ્ટ અને ભરાવદાર થાય છે, ચહેરા પરના ખેડોળ ભાગ ઉપર વધારે ધ્યાન આપીને ચૂર્ણ ચોળવામાં આવે તો તે ઘાટદાર બને છે, ખાડાવાળા ભાગો પુરાઈ જાય છે અને આગળ ઝુટી પડતા ગાલો એવ્ય ઘાટીલા બને છે. ચૂર્ણ ચોળવાનું રોજ ન બની શકે તો અઠવાડીયામાં એક બે વખત તો ચૂર્ણ અવશ્ય ચોળવું જોઈએ. ચૂર્ણ ચોળ્યાબાદ થોડીવાર પછી શરીરને સ્વચ્છ લુગડા વતી લુછી નાખવું.

આપણા દેશમાં પૂર્વ કાળમાં નિત્ય ચૂર્ણ ચોળવાનો રિવાજ હશે. અત્યારે તે રિવાજ હસ્તિમા નથી. રક્ત વિવાહ પ્રસંગે પીડી ચોળવાનો ચાલ જોવામાં આવે છે અને તેજ ચૂર્ણ ચોળાના પુરાણા રિવાજના સ્મારક જેવો જણાય છે; પરંતુ યુરોપ-અમેરિકામાં ચૂર્ણ (Skin food) ચોળવાનો ચાલ જેને મેસેજ (Massage) કહે છે તે રીતે આજકાલ હસ્તિમાં વધારે પ્રમાણમાં આવ્યો છે.

અને તેને માટે ત્યાં ખાસ દુકાનો (Beauty-Specialist) હોય છે કે જેને ત્યાં ચૂર્ણ યોગાવવા માટે શ્રીમંત ધરનાં સ્નેહ પુરષો અઠવાડીઆમાં એકાદ બે વખતે પોતાના ચહેરાને ધારીલા અનાવવા માટે જાય છે. તેલ ચોળ્યા બાદ સાણુવતી નહાવાથી ચીકાચતો ઓછી થાય છે પરંતુ ચૂર્ણ યોગવાના ઉપરોક્ત લાભ મેળવી શકાતા નથી અને તેથી તે રિવાજ આવકાર દેવા લાયક છે.

વ્યાયામ-કસરત.

કસરત એટલે શરીરને મજબુત અનાવી દીર્ઘજીવી કરવાની ક્રિયા. વૈદ્યવર્ચ ચરકાચાર્ય કહે છે કે “ શરીરને સ્થિર એટલે ટકાવી રાખવા માટે, જીવનની રક્ષા કરવા માટે. તથા બળની વૃદ્ધિ કરવા માટે શરીરના અવયવોને ફેરવવા તેને વ્યાયામ એટલે કસરત કહેવામાં આવે છે.”

કસરતની અગત્યતા—તેજ માણસ તંદુરસ્ત હોઈ શકે કે જે નિત્ય નિયમસર કસરત કરતો હોય. કસરત કરવાથી લોહી શરીરના સઘળા ભાગોમાં જોરથી વહેવા માંડે છે અને તેથી શરીરના કોષપણુ ભાગમાં લોહી બાઝી જમ્મ તેની ગાંઠ બંધાતી નથી, અગરતો પિત્તને જમાવ થઈ શકતો નથી. વળી કસરત કરવાથી શ્વાસો-શ્વાસ ઘણી ઝડપથી ચાલે છે અને તેથી શ્વાસ લેતી વખતે પુષ્કળ ઓક્સીજન-પ્રાણવાયુ-શરીરની અંદર આવે છે અને તેટલીજ કાર્બો-લિક એસીડ ગ્લાસ નામની ઝેરી હવા બહાર નીકળે છે. આથી શરીર ઘણુંજ સ્વચ્છ થાય છે.

આપણું શરીર અનેક પરમાણુઓનું બનેલું છે. તે પરમાણુઓ જેમ ધટ્ટ રીતે અને વધારે જથ્થામાં જોડાએલા રહે તેમને માણસનું શરીર વધારે વખત ટકી શકે દાખલા તરીકે એક ધનચોરસ ઇંચ લાકડાનો અને બીજો તેટલોજ એક લોઢાનો કકડો લો. લાકડાના કકડાના પરમાણુઓ જુદાં જુદાં ગોઠવાએલાં છે અને તેથી તેઓ થોડા પરમાણુઓ હોવા છતાં ઢીલાં અને છુટાં છુટાં હોવાને લીધે

ધણી જળ્યા રોકે છે. આ કારણને લીધે લાકડું હલકું અને જલદી નાશ પામે તેવું થયું છે; જ્યારે લોઢાના પરમાણુઓ તેટલાજ અવ-કાશમાં ધણાજ પાસે પાસે ખીચોખીચ અને સંકેચાઇને ગોઠવા-એલાં હોવાથી લોઢું વજનમાં ઘણું ભારે અને વધારે ટકાઉ હોય છે. આજ પ્રમાણે આપણા માંસની પેસીઓ ધણી પરમાણુઓની, ખીચોખીચ સંકેચાઇને ગોઠવાએલી થાય તેમ કરવું જોઇએ કે જેથી તેઓ દીર્ઘકાળ પર્યન્ત ટકી શકે આમ કરવાને માટે કસરત એજ ઉત્તમ ઉપાય છે. કસરત કરવાથી માંસની પેસીઓ દૃઢ અને મજ-બુત થઈ શકે છે.

કસરતના ફાયદા—કસરતને માટે વૈધવર્ચ વાગલકૃત્ણ લખે છે કે “ કસરત કરવાથી શરીર હલકું થાય છે, કામ કરવાનું સામ-ર્થ્ય આવે છે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, મેદનો ક્ષય થાય છે અને શરીરનાં અવયવો જેવાં જોઇએ તેવાં અને તેટલાં મજબુત થાય છે.” ને ભાવ પ્રકાશમાં પણ લખે છે કે “ કસરત કરવાથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે છે. કામ કરવાનું સામર્થ્ય વધે છે, ગાત્રો સારા દેખા-વનાં તથા દૃઢ થાય છે અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. જેનાં ગાત્રો-અવયવો-કસરતથી દૃઢ થયાં હોય તેને કદિપણ રોગ ઉત્પન્ન થતો નથી અને વિરૂદ્ધ અન્ન અગર તો બરાબર ન પચે તેવું અન્ન પણ તુરત પચી જાય છે. કસરત કરનારના શરીરમાં શિથિલપણું આવતું નથી, અને તેને વૃદ્ધાવસ્થા જલદી આવતી નથી. કસરત જેવી બીજી એકે દવા મેદ રોગવાળાને માટે નથી.” આ સિવાય પણ કસરત કરવાના અનેક લાભો છે. કસરતથી છાતી પહોળી થાય છે, ફેફસાં ખીલે છે, શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે અને તેથી લોહીનું ફરવું ત્વરિત થાય છે અને તેને અંગે પાચનક્રિયા બરાબર ચાલી ખાધેલો ખોરાક વધારે સહેલાઈથી પચે છે. ટુંકમાં કસરતથી જીવનશક્તિ ખીલે છે અને શરીર શક્તિથી ભરપુર થઇ તેના અવયવો સખત અને મજબુત થાય છે. પ્રત્યક્ષ દાખલા માટે કુલી, મજુરો અને

ગોદીમાં સખત કામ કરનાર માણસો તથા નાવીકો, અંગ કસરત કરવાવાળા ખેલાડીઓ વગેરેનાં શરીર તરફ જુઓ ! તેઓનાં શરીર કેટલાં બધાં મજબુત અને સખત હોય છે તે જુઓ ! વળી નિયમિત કસરતથી શરીર કેટલું બધું વધી શકે છે તથા બળવાન થઈ શકે છે તે માટે પ્રેક્ટિસર રામમૂર્તિ, તારાગાંધી આદિ જુઓ. એવું એક પણ અંગ નથી કે જે કસરતથી પ્રવૃદ્ધિત થઈ ન શકે.

અતિ કસરતથી થતું નુકસાન—કસરત કરવી એટલે આંખ મીંચીને શરીરના ગળ ઉપરાંત પણ કસરત કર્યાં કરવી એવું નથી. દેશ, કાળ, વય, પ્રકૃતિ અને બળનો વિચાર કરી પોતાના શરીરને યોગ્ય કસરત કરવાથીજ લાભ મેળવી શકાય છે. વળી કસરતના સંબંધમાં કેટલાક મૂર્ખ લોકોનો બાંધેલો વિચાર હોય છે અને તે એકે કસરત કરવાથી નુકસાનજ થાય છે. આ પણ ખોટું છે. ખરી વાત તો એ છે કે જેમ કસરત કરવાથી શરીર સુદૃઢ અને દીર્ઘ જીવી બને છે. તેમ અતિ કસરતથી શરીર કૃશ અને લઘુ જીવી બને છે.

મુનિ ચરકાચાર્ય કહે છે કે “ અતિ કસરત કરવાથી શ્રમ, ગ્લાનિ, ક્ષય, તૃષ્ણા, રક્તપિત્ત, ઉધરસ અને જ્વર લાગુ પડે છે.” વાગભટ્ટ સૂત્રસ્થાનમાં પણ લખેલું છે કે “ અતિ કસરત કરવાથી તૃષ્ણા, ક્ષય, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, થાક, ગ્લાનિ, ઉધરસ, જ્વર અને ઉલટી થાય છે તથા જેમ સિંહ મોટા હાથીને ખેંચવા જતાં નાશ પામે છે. તેમ પોતાના ગળ ઉપરાંત કસરત કરનાર, અતિ જગરણ કરનાર, શક્તિ ઉપરાંત ચાલનાર, અતિ સ્ત્રીસંગ કરનાર, અતિ હાસ્ય કરનાર અને ગળ ઉપરાંત બોલનાર પોતાનો નાશ કરે છે.” માટે ગળ ઉપરાંત કસરત કરવાથી લાભ કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

કસરત કેટલો વખત સુધી કરવી જોઈએ તે વિષે પણ આપણા શાસ્ત્રો બતાવવાનું બુદ્ધિ નથી. જ્યારે બગલમાં પરસેવો

વળવા માંડે, જ્યારે હૃદયમાં રહેલો વાયુ મ્હોંમાં આવવા લાગે (હાંફ ચઢવા લાગે) અને મોઢું સુકાવા લાગે ત્યારે કસરત કરતા અટકી જવું; જ્યારે કપાળમાં, નાકમાં, ગાત્રોમાં, સાંધામાં અને કાંખમાં પસીનો વળવા માંડે ત્યારે કસરત બંધ કરવી. વસંત રૂતુમાં અને શિયાળામાં કસરત અવશ્ય કરવી. બીજી રૂતુઓમાં બળ પ્રમાણે કસરત કરવી.

કસરતના પ્રકાર—કસરતના ઘણા પ્રકારો છે. જુદી જુદી અનેક રીતે કસરતો થઈ શકે છે. રૂચિ અને પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી કસરત કરવી. પાશ્ચીમાત્મ દેશમાં પ્રચલિત સેન્ડોની પદ્ધતિ પ્રમાણે કસરત કરવાથી શરીરનાં દરેક અવયવો પ્રમાણમાં ધારીલાં અને મજબૂત અને છે માટે તે રીતે કસરત કરવી હિતાવહ છે. નિવાય તમામને માફક આવે અને ઘણો લાભ આપે તેવી કેટલીક કસરતોમાં તરવાની, દમ લેવાની, દોડવાની, ચાલવાની, ધોડેચારીની અને બીજી રમત ગમતની છે.

તરવાની કસરત—તરવાની કસરત સર્વ કસરતમાં ઉત્તમ પ્રકારની કહી શકાય; કારણ કે આ કસરતમાં અંગબળ મળવા ઉપરાંત સ્નાનનો ફાયદો પણ થાય છે. તરવાની કસરતથી શરીર ચામડીના છિદ્રોવાટે પાણી અંદર ચુસી લે છે અને તેથી જેમ શરીરની બહારથી પાણીને લીધે શુદ્ધિ થાય છે તેમ અંદરથી પણ શરીર સાફ થાય છે. વધારે ખુબી તો આ કસરતમાં એ રહેલી છે કે શરીરના પ્રત્યેક અવયવને કસરત થાય છે. તો તરવાની કસરત દરિયાના ખારા પાણીમાં કરવામાં આવતી હોય તો તે પાણીના ક્ષારનો ગુણ પણ મળી શકે છે, લોહી બિગાડનો રોગ મટે છે અને રક્તની શુદ્ધિ રહે છે. માથાના દરદ વાળા માટે અને અનિદ્રાના રોગીને માટે આ એક કુદરતી ઉપાય છે. તરતી વખતે થાક લાગે છે પણ તરી રહ્યા બાદ આરામ જણાય છે, શરીર હલકું પડે છે, શક્તિ તથા બળની વૃદ્ધિ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે.

દમલેવાની કસરત—આ કસરતથી ઘણા રોગો મટી શકે

છે. દમની કસરત કરતી વખતે શરીરને વાંછી ચુકી હાલતમાં ન રાખતાં એકદમ સીધી હાલતમાં રાખવું. લાંબા ચત્તા સુધને હાથ તથા પગ સીધા લંબાવવા. આંતરડાના ભાગો સંકોચાઈ કે દબાઈ જાય નહિ અને તેના ઉપર કોઈપણ પ્રકારનું ખેંચાણ કે દબાણ થાય નહિ તે ધ્યાનમાં રાખવું. આવી રીતે સુતા બાદ ધીમે ધીમે અને સરલતાથી શ્વાસને નાકવાટે શરીરની અંદર ખેંચવો, પછી શ્વાસને ધુંટી રાખવો. આ વખતે શરીરને ખેંચવું એટલે બંને તરફ તણાવું હોય તેમ સહનશક્તિ પ્રમાણે કરવું. પછી એકદમ ઢીલા થઈને શ્વાસને ઘણોજ આરતે આરતે સરલતાથી બહાર કાઢવો. જો સરલતાથી ન નીકળે તો જરા જરા રોકીને કાઢવો પણ જોરથી એકદમ ન કાઢવો. આ પ્રાણાયામનો એક પ્રકાર છે. આ પ્રમાણે વખતો વખત કરાવવાથી ઘણા અસાધ્ય રોગો સારા કરવાનું માન આ પદ્ધતિના હિમાચતી ડૉ. ખરનાર્ડ મેકફેડન ખાટી ગયો છે. આ પ્રમાણે દમની કસરત કરતી વખતે દમ પુરેપુરો લેવો એટલે કે ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતાં છાતી ઉપસી આવે તથા પેટની અંદર તેની અસર છોક ડુંટી સુધી જણાય તેટલો લેવો. આ પ્રમાણે થાક લાગે ત્યાં સુધી આ કસરત કરવી.

દોડવાની કસરત—ચાલવાની કસરત કરતાં દોડવાની કસરત સખત છે. દોડવું એટલે ખુબ જોરથી જલદી હાંફ ચઢી જાય તેવી રીતે ન દોડવું પણ ધીમે ધીમે ઘણું સુધી દોડવા છતાં હાંફ ન ચઢે તેમ દોડવું. આ કસરતથી શરીરની અંદરનું લોહી વિશુદ્ધ બની શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે તથા ફેફસાં મજબુત થાય છે, અને તેથી ક્ષય વગેરે થવાનો ભય રહેતો નથી. થાક લાગે ત્યાં સુધી આ કસરત કરવી.

ચાલવાની કસરત—ચાલવાની કસરત સહેલી અને દરેકને માફક આવે તેવી છે. બાળકો, વૃદ્ધ અને માંદા પણ તે કસરત કરી

શકે છે. જીવાનો માટે તો લાંબે સુધી ચાલે તોજ ફાયદો મળી શકે ચાલવાની તથા દોડવાની કસરત કરતી વખતે એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તે વખતે શરીરને સીધું ટકાર રાખવું. આ કસરત કરતી વખતે શરીરને એવી સ્થિતિમાં રાખવું કે છાતીનો ભાગ આગળ પડતો રહે અને ચાલતાં કે દોડતાં બીલકુલ શ્રમ ન પડે. બીજી વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે હરકોઇ કસરત કરતી વખતે નાક વાટે જ દમ લેવો.

ઘોડે ખેસવાની કસરત—ઘોડે ખેસીને ફરવા જવાથી આનંદની સાથે કસરતનો લાભ લઇ શકાય છે. આ કસરત પેટનાં તથા લીવરનાં દરદો માટે સારી છે. ઘોડેસ્વારી કરતી વખતે સીધા ખેસવું અને ઘોડાને ખુદ્દુક ખુદ્દુક ન ચલાવતાં એક સરખી રીતે રેવા-લમાં ચલાવવો.

આ સિવાય દંડ પીલવા, ખેંદક કરવી, કુસ્તી કરવી, ઝુલા ખાવા, લાકડાની ઘોડી પર અને સળીઆ પર જીંદી જીંદી કસરત કરવી, મુગદળ ફેરવવાં તથા જેમાં શ્રમ પડે તેવી રમત ગમતો કરવી એ સર્વ કસરતો જ છે. ગેડીદડા, ડુટખોલ ટેનીસ, બેટખોલ, ગોલ્ફ વગેરે કસરતો પણ સારી છે. જે કસરતમાં સહેજ પણ ધ્યાન ચુકવાથી અકસ્માત થવાનો સંભવ હોય તેવી કસરત કરવી નહિ; કારણ તેથી કોઇ વખતે એવું બને છે કે શરીરને કસવા જતાં ઉલટું તેને અપંગ કરી નાખીએ છીએ. ઉપરની કસરતો સાદી છે અને તે કેવી રીતે કરવી તેનું જ્ઞાન તે તે કસરતમાં પારંગત થએલ પાસેથી મળી શકે તેમ છે.

કસરત કોણે કરવી.

તંદુરસ્તી મુજબનાર તથા દીર્ઘાયુષી થવાના હિમાયતીઓ દરેકની ફરજ છે કે તેમણે પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં કસરત કરવી. કસરતથી નિર્બળ તથા માંદો માણસ પહેલવાન બની શકે છે. કસરત જેમ પુરૂષો તેમ સ્ત્રીઓને માટે પણ હિતકારી છે. કસરતના

અભાવે જ આજે આપણું કદ ઘટી ગયાં છે, આપણે હીનવીર્ય અને ઉત્સાહહીન બની ગયા છીએ, શૌર્ય આપણું નાશ પામ્યું છે અને આપણામાં આપણા પોતાનો બચાવ કરવાની શક્તિ રહી નથી તો બીજાને મદદ કરી શકવાની શક્તિ તો ક્યાંથી જ હોય. અગાઉના સમયમાં કસરત ફરજિયાત હતી. ફરજિયાત એટલે ઇચ્છા વિરૂદ્ધ નહિ પરંતુ સામાન્ય એવો જ ચાલ પડી ગયો હતો કે તે વખતે દેખા દેખીથી દરેકને કસરત કરવાની ઇચ્છા જ થતી. તે વખતે લોકો બળવાન, કદાવર, શુરવીર અને પ્રતિભાશાળી હતા. આજે પણ પંજાબ દેશમાં કસરત કરવાનો ચાલ જોવામાં આવે છે અને તેથી પંજાબી લોકો શારીરિક બળમાં આપણા બીજા ભાઈઓ કરતાં પ્રથમ પંક્તિએ છે. કસરતને હાલની કેળવણીમાં અતિ ગૌણ-સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે પણ જો તેને પ્રધાન સ્થાન આપવામાં આવ્યું હોય તો આજે જેમ યુનિવર્સિટીમાંથી પસાર થઇને નીકળતા જુવાનીઓની આંખો ખાડામાં પેસી ગએલી હોય છે, ગાલ ખેસી ગયા હોય છે, ચહેરા ઉપર ક્રીકાશ અને ઉદાસીનતા દેખાય છે, શરીર કૃશ અને જતરડામાં તાણી કાઢેલ જેવું દેખાય છે, અને બળહીન દેખાય છે તેને બદલે બલીષ્ટ, કદાવર, લોહીથી ભરાવદાર અને રૂઢપુષ્ટ ઉમેદવારો નીકળી શકે.

કસરત કેાણે ન કરવી—ઉધરસ, શ્વાસ, ક્ષય, રક્તપિત્ત, છાતીમાં ક્ષત હોય તેવા દરદી અને શોષ રોગ વાળાએ કસરત કરવી નહિ, તેમજ દુબળા, બહુ થાકેલા, બોજન કરીને તરત, ભુખ લાગી હોય ત્યારે અને સંભોગ કર્યા પછી કસરત કરવી નહિ.

દેશોદયના આ ચાલુ જમાનામાં ભારતને નિર્માલ્ય, નિઃસત્વ, નિસ્તેજ, બળહીન અને ખુદ્દિહીન મનુષ્યોની જરૂર નથી. અત્યારે તો સ્વાશ્રયી, સુદૃઢ, પ્રતિભાશાળી, બળવાન અને વીર્યવાન યોદ્ધાઓની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્ય અને કસરત વગર તેવા યોદ્ધાઓ સંભવી શકે નહિ માટે બ્રહ્મચર્ય પાળીને કસરત કરી સુદૃઢ થવું એ હિન્દી-

ઝોની ૫૨જ છે; વળી અલ્પવીર્ય અને નિર્બળ માથાપો ફક્ત નબળી પ્રજાને જ જન્મ આપી શકે છે માટે એ દષ્ટીએ પણ કસરત કરવી અતિ જરૂરની છે.

સ્નાન વિધિ.

સ્નાન કરવું એટલે પુષ્કળ પાણીથી શરીરના દરેક અવયવોને સારી પેઠે યોગીને ચામડી સાફ થઈ જાય તેવી રીતે નહાવું. નહાવામાં પણ ઘણું જાણવાનું છે સ્નાન કેવી રીતે કરવું, કયા સ્થળમાં, કેવા પાણીથી કોણે કરવું અને કોણે ન કરવું વગેરે આગતનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. જન સમુદાયનો મોટો ભાગ નહાવાનો ઉદ્દેશ સમજતા નથી. અને તેથી ગમે તેવું રા. થી ૩ શેર પાણી શરીર પર ઢોળી શરીરને ભીનું કરે છે. આમ શરીરને ભીનું કરવામાં તેઓ પોતાને પવિત્ર થએલા માને છે. શરીર લુછવા માટે પણ મેલો ગંધાતો કપડાનો કકડો હોય તો ચલાવી લેછે. આવા માણસોએ ખાસ જાણવું જોઈએ કે આવી રીતે નહાવાથી શરીર પવિત્ર અને ચોક્કસ થવાને બદલે ગંદું અને અપવિત્ર થાય છે. સારી રીતે શરીર ઉપરનો મેલ-પરસેવો-વગેરે નીકળી જાય તેવી રીતે ચોક્કસ પાણીથી ખૂબ યોગીને નહાવું તેજ પવિત્રતા આપવાવાળું છે. નહાવાનો હેતુ સમજીને નહાવાથી જ ફાયદો થાય છે. નહાવામાં ધર્મ માનનારા કેટલાક ધર્મીય લોકો દિવસમાં દસ વખત નહાય છે પણ જેવી રીતે નહાવું જોઈએ તેવી રીતે એક વાર પણ નહાતા નથી. તેઓ જેટલો લોભ મશત મળતા પાણીમાં અને સાબુ વાપરવામાં કરે છે તેથી સેંકડોગણી હાની શરીરે મેલા રહેવાથી તેઓને સહન કરવી પડે છે.

નહાવાના ફાયદા—નિત્ય નિમસર સવારમાં નહાવાથી અનેક લાભ મળી શકે છે. એક ચોરસ ઇંચ ચામડીમાં લગભગ ૩૦૦૦ જેટલાં છિદ્રો છે. પરસેવા તથા મેલને લીધે આ છિદ્રો પુરાઈ જાય છે અને તેથી તે છિદ્રોદ્વારા શરીરની અંદર હવા જઈ

શક્તી નથી. વળી આ નળીઓ સિવાય ચામડીની અંદર જથાબંધ નાની નાની ગ્રંથીઓ રહેલી હોય છે કે જે બારીકમાં બારીક નળી-ઓના છિદ્રો દ્વારા એક જાતનો તેલીઓ પદાર્થ બહાર કાઢ્યા કરે છે. જે યોગ્ય રીતે નહાવામાં ન આવે તો આ છિદ્રો અને ગ્રંથીઓ પોતાનું કાર્ય કરતાં અટકી પડે છે અને પરિણામે છિદ્રો પુરાઈ જવા પામે છે. નહાવાથી બાહ્ય તેમજ આંતરિક શારીરિક સ્વચ્છતા જળવાઈ શકે છે; અને છિદ્રો ખુલ્લાં રહેવાથી ચામડી નાચેની માંસની ગ્રંથીઓ છિદ્રો દ્વારા શરીરની અંદરનો કચરો બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય ઘણી સરસ રીતે બજાવી શકે છે. ભાગભટ્ટએ નહાવાથી થતા ફાયદા આ પ્રમાણે જણાવેલા છે:—

“શરીરને યોગીને શરીર ઉપરનો મેલ કાઢવો તે ક્રિયા કરને હરનાર, મેદનો નાશ કરનાર, અવયવને દૃઢ કરનાર તથા ચામડીને અતિ સ્વચ્છ કરનાર છે. વળી સ્નાન જઠરાગ્નિને વધારનાર, પુષ્ટિ આપનાર, આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનાર, ઉત્સાહ તથા બળ દેનાર, ખંજવાળ, મેલ, થાક, પરસેવો, સુસ્તી, તૃપ્તિ, દાહ અને મનના મેલને ટાળનાર છે.” આ પ્રમાણે ઋષિરાજ વાગભટ્ટ પગ નહાવું એટલે શરીરને સારી રીતે યોગીને ચામડી ઉપરનો મેલ કાઢી નાખવો એમ જણાવે છે. ડૉ. કેલોગ એમ. ડી. જણાવે છે કે “કોઈ પણ જાતની એક દવા અગર તો વૈદ્યકના પુસ્તકોમાં આવતાં બધાં વસાણાં કરતાં પણ જે પાણીનો બરાબર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સર્વ દરદોમાં પાણી વધારે ગુણુ કરવાને શક્તિમાન છે.”

નહાવાનું સ્થળ—નહાવા માટે એકાંત સ્થાન હોવું જોઈએ. તે સ્થાન સ્વચ્છ, સુંદર અને અતિશય પવન ન લાગે તેવું હોવું જોઈએ. નહાવાને માટે ઇલાયદી કોટડી (Bath-room) હોય તો ઉત્તમ. સ્થાન એકાંત હોવાનું કારણ એટલું જ કે સ્વેચ્છા પ્રમાણે સારી પેટે યોગીને નાહી શકાય. શરીરને વધારે પરસેવો અને ગંદકી ગુણુ સ્થાનોના સાંધાઓમાં થાય છે. તે જગ્યા ખાસ ચોક્ખી

રાખવી જોઈએ. આ બાબતમાં આપણા લોકો બહુ બેદરકારી વાળા છે. નહાવાની કોટડીની ઉષ્ણતા આપણા શરીરની ઉષ્ણતાની બરોબર રહી શકે તેવી હોય તો ઉત્તમ. તેમાં એકાદ અરીસાની પણ જરૂર છે કે જેથી પીઠ તરફના ભાગનો મેલ વગેરે સાફ કરવામાં સગવડ થાય.

સ્નાન કેવી રીતે કરવું—જુદા જુદા દેશોમાં સ્નાન કરવાની જુદી જુદી રીતો હોય છે. યુરોપીઅન લોકો પાણીના ટબમાં બેસીને નહાય છે, જ્યારે આપણા લોકો પાટલાપર બેસી હાંડા અગર ત્રાંબાકુડી કે બાદલીમાંથી લોટાવતી પાણી બહાર કાઢી શરીર પર રેડે છે. આપણે આપણા દેશની પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્નાન કેમ કરવું તે જાણવું જોઈએ. નહાવા માટે પ્રકૃતિ અનુસાર સ્વચ્છ ઠંડુ, નવ-સેકું કે ગરમ પાણી, પાટલો, લોટો, ત્રાંબાકુડી અગર બાદલી અને સાબુ જોઈએ. નાજી પછી શરીર લુછવા બરબચડો જાડો સ્વચ્છ સફેદ ટુવાલ રાખવો, પ્રથમ માથું ટાઢાં પાણીથી ભીંજવવું, ત્યાર-પછી મ્હોં, ગળું, છાતી, ખભા, હાથ, પીઠ તથા છેવટે પગ એ અનુક્રમે ભીંજવવાં, ચામડી લાલચોળ જેવી થાય ત્યાં સુધી ધસી ધસીને નહાવું. શરીરને ધસવાનું-ચોળવાનું કારણ એટલે કે એક તો મેલ નીકળી જાય અને બીજું શરીરની ઉપરનું પાણી શરીરની ગરમીથી જ્યારે ઊડવા (evaporate) થવા લાગે છે ત્યારે ટાઢ વાય છે. જ્યારે શરીર સારી પેઠે ધસ્યું હોય તો શરીરની ગરમી જળવાઈ રહેવાથી ટાઢ વાતી નથી. આ પ્રમાણે શરીર ચોળ્યા બાદ સાબુ લગાવી નહાવું. સાબુ હાથપર ધસી તે સાબુવાળા હાથ શરીર પર ધસવા તેથી સાબુ ઓછો ધસાશે અને શરીર સારી પેઠે ચોળાશે. નહાવામાં બગલ-સાંધા આંખની પાપણ તથા ખુણા, નાકની આંખુ-આંખુનો ભાગ, કાનની પાછળનો ભાગ, હોઠ ઉપરનો ભાગ અને ગરદનની પાછળની આંખુ નહાતી વખતે વિસ્મૃતિમાં ન રહેવાં જોઈએ. ગુહ્યસ્થાનેને પાણીથી સારી પેઠે ઘોષ સાફ રાખવાથી મનમાં વિકારો ઉત્પન્ન થતા નથી. છેવટે પગની ઘુંટી, ગોઠણ, ગોઠણ નીચેના ભાગ

વગેરે ધોવાં. પછી સાચુ નીકળી જાય તેવી રીતે પુષ્કળ પાણીથી નહાવું. સાચુને બદલે માટી અગર આમળાનો લુકો પણ ચાલે.

શરીરની ઉપરના ભાગો ધોયા બાદ શરીરની નીચેના (કેડ ઉપરના અને કેડ નીચેના) ભાગો ધોવાનું ધોરણુ રાખવું, ઉપરના ભાગોની ગરમી ટકાવી રાખવા માટે વખતો વખત તેને વચમાં વચમાં ચોગતા રહેવું, જે રોજ સાચુ વાપરી ન શકાય તો અઠવા-ડીઆમાં બે ત્રણ વખત તો ચામડીની ચીકાશ દુર કરવા સારી જાતનો સાચુ જરૂર વાપરવો.

શરીર કેવી રીતે લુછવું—સ્નાન કર્યા બાદ તરત શરીરે કપડું ઓઢી લેવું અને સુકા સ્વચ્છ જડા કપડાવતી કે દુવાલવતી શરીરના દરેક ભાગોને બરાબર ઘસી ઘસીને લુછવા. જ્યારે ચામડી કોરી પડે ત્યારે શરીરને ખાલી હાથવતી ખૂબ બેરથી મસળવું, આ પ્રમાણે શરીર લુછવાના ક્રિયા કરવાથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં અને બહારની સ્વચ્છ હવાને ચૂસવાને શક્તિવાળાં થાય છે, શરીરની ચામડી મેલ અને ચીકાશ રહિત થાય છે, અળ થતી નથી અને ચામડીના સર્વ દોષો નાશ પામે છે.

કેટલા વખત ચુધી નહાવું—ઓછામાં ઓછી ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ નહાવાને માટે પુરતી છે. જેઓ આટલો વખત પણ બચાવી ન શકતા હોય તેઓએ પાંચ મીનીટનો જરૂર વાપરવી. તે સિવાય એકાદ મીનીટમાં પાણી ઢોળી નહાઈ લેવાનો કંઈ અર્થજ નથી. જે માણસોને નહાવામાં જલદી ટાઢ ચડી આવતી હોય તેમણે વારા ફરતી શરીરના એક એક ભાગને ધોવા અને કોરા કરવા. નખળાં માણસોને અને દરદીઓને આ પ્રમાણે પથારીમાં સુતા સુતા પણ સ્નાન કરાવી શકાય. પ્રથમ શરીરનો એક ભાગ ખુલ્લો કરીને ધોવો, કોરા કરવો, મસળવો અને તરત ઢાંકી દેવો. ત્યારબાદ એજ રીતે એક પછી એક બીજા ભાગો ધોવા. આ પ્રમાણે આખા શરીરે સ્નાન કરાવી શકાય.

સ્નાન કોણે ન કરવું—તાવવાળા દરદીએ, વાત બ્યાધિ-
વાળા દરદીએ, આંખના દરદીએ, કાનના દરદીએ, અતિસારવાળાએ
જેને આક્રોશ ચઢ્યો હોય તેણે, સળેખમવાળાએ, અશ્મરુવાળાએ
હૃદયરોગવાળાએ અને નાનગી છાતીવાળાએ સ્નાન ન કરવું. જમ્યા
પછી તરત નહાવું નહિ પણ ઓછામાં ઓછા બે કલાક વિસા
બાદ નહાવું. ઉપર લખેલ દરદવાળા રોગી સિવાય દરેક માણસે
સ્નાન અવશ્ય કરવું જોઈએ.

પાણીના ઉપચારથી એટલે જુદી જુદી રીતે સ્નાન કરવાથી
ઘણા પ્રકારના રોગ મટી શકે છે. ડૉ. કુન્હેએ તે વિષે આખું
એક પુસ્તક લખ્યું છે, તેમાં તેણે પાણીના પ્રયોગના ઘણા અખ-
તરાઓ કરી જુદી જુદી જાતના રોગીઓને કેરી રીતે મુક્ત કર્યા
તે બતાવ્યું છે. પાણીથી રોગ મુક્ત કરવાની વિધાને જલવૈવ્રક
(Hydropathy) કહે છે.

પાણીના રસાયણીક ગુણો—પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે
પાણીની બે જાતો ઠરાવેલી છે. ૧. કઠણ પાણી (Hardwater)
અને ૨. નરમ પાણી (soft water). જે પાણીનું પ્રથમરણ
કરતાં તેમાં કેલ્સીયમ સલ્ફેટ (calcium sulphate) કેલ્સીયમ
બાઇ કાર્બોનેટ (calcium bicarbonate) અને મેગ્નેસીયમ
(magnesium) કુદરતી રીતે મળેલ હોય તો તે પાણીને કઠણ
પાણી કહે છે અને તે ન હોય તો તેને નરમ પાણી કહે છે.
પાણીની કઠણતા દૂર કરવા તેમાં એમોનીઆ (Ammonia)
અથવા બોરેક્સ (Borex) અથવા ઓટમીલ (Oat meal)
અથવા બ્રેન (Bran) ઓગાળવાં જોઈએ. તે વસ્તુ નાખી ઓગા-
ળવાથી પાણીની કઠણતા દૂર થાય છે અને નહાવા માટે લાયક બને
છે. સાધારણ રીતે સાબુને ઘસતાં જે પાણીમાં સફેદ શીણ થાય
તે નરમ પાણી અને જેમાં ઓછા શીણ થાય અગર ન જ થાય તે
કઠણ પાણી સમજવું.

પાણીની ઉષ્ણતા—ઠંડા પાણીથી નહાવું હોય તો પણ પાણીની ઉષ્ણતા ૬૦ થી ૭૫ ડીગ્રીફરનહીટ હોવી જોઈએ; નવ-શેકા પાણીથી નહાવું હોયતો પાણીની ઉષ્ણતા ૮૫ થી ૯૨ ડીગ્રી ગરમ રાખવી; ગરમ પાણીથી નહાવું હોય તો ૯૨ થી ૯૮ ડીગ્રી ઉષ્ણતા રાખવી અને ઉના પાણીથી નહાવું હોય તો ૯૮ થી ૧૧૫ ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણતા રાખવી. નાનાં બાળકોને ઉના પાણી વતી નહવડાવવાથી તેઓ પાણીની ગરમીને લીધે સદસદી બ્રાઈન મરી જાય છે માટે તેને સાધારણ ગરમ પાણી એટલે ૯૬ થી ૯૮ ડીગ્રી સુધીની ઉષ્ણતાવાળા પાણીથી નહવડાવવું.

ઠંડા પાણીના ગુણ—ઠંડા પાણીથી ભરેલા ટપ્પ અગર નદી, તલાવ, વાવ કે કુવાની અંદર હુબકી મારીને નહાવાથી તે સ્થાનની અસર બહુ બળદાયક થઈ પડે છે. ઠંડા પાણીએ નહાવાથી રક્ત-પિત્ત મટે છે, ઇન્દ્રિયો શાન્ત થાય છે, મન પ્રકૃલ્લિત બને છે, શરીર સ્વસ્થ તથા દીર્ઘાયુષી બને છે. વળી ઠંડા પાણીએ નહાવાથી અને માથા ઉપર રેડવાથી મગજની ગંભી ઓછી થાય છે અને પેડુ ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવાથી તથા તેનાં પોતાં મુકવાથી ધાતુત્ત્વાવ મટે છે.

ગરમ પાણીના ગુણ—ગરમ પાણીએ નહાવાથી અનેક રોગ મટી શકે છે. ગરમ પાણીએ નહાવાથી બળ વધે છે, વાયુ તથા કફ ઓછો થાય છે અને સ્નાયુને વિશ્રાન્તિ મળે છે; પણ હૃદયની કામ કરવાની શક્તિ ઘટે છે અને શરીર લોથપોથ બની જાય છે. ઉના પાણીએ નહાતા પહેલાં નીચેની બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી:— માથા ઉપર ગરમ પાણી કદિ ન નાખવું કારણ કે તેથી આંખને તુકશાન પહોંચે છે અને જ્યારે હૃદય નખળું હોય ત્યારે ગરમ પાણીએ નહાવું નહિ. કેટલાક લોકો ઉના છણછણતા પાણીએ નહાય છે. આ ખરાબ ટેવ છે. ગરમ પાણીનો ઉપયોગ રૂતુ અને પ્રકૃતિ સમજીને કરવો.

જુદી જુદી રીતે સ્નાન કેવી રીતે કરવું તે પણ જાણવું જોઈએ.

દુવાલ સ્નાન—વાદળીથી કે દુવાલથી શરીર ધોવું તેને દુવાલ સ્નાન (sponge-bath) કહે છે. વાદળી, દુવાલ કે ખાદીનો કકડો પાણીમાં બોળી બોળીને ચામડીને તે વતી ધસી ધસીને સાફ કરવી એ સાદામાં સાદી અને સારી રીત છે. આ રીતમાં પુષ્કળ પાણીની જરૂર રહેતી નથી અને ગમે તે સ્થાને અને વખતે આ પ્રયોગ અજમાવી શકાય છે. જે વાદળી હોયતો વાદળીથી થોડું થોડું પાણી શરીર પર નીચોવી દુવાલ, ખાદીનો કકડો કે હાથવતી શરીર ચોળ્યા જવું અને સાફ કરતા જવું. આ પ્રયોગમાં પાણીની ઉષ્ણતા ૭૫ થી ૮૦ ડિગ્રી રાખવી. મંદવાડમાં અને મારવાડ જેવા પાણીની તંગી વાળા દેશમાં દુવાલ સ્નાન ઉપયોગી છે.

ઔષધ સ્નાન—ઠંડા અગર ગરમ પાણીમાં ઔષધ નાખીને નહાવું તેને ઔષધ સ્નાન (Medicated-bath) કહે છે. પ્રથમ પાણીમાં જે રોગની શાન્તિ કરવી હોય તેને લગતું ઔષધ પાણીમાં નાખી ઓગાળી તે પાણી વતી સ્નાન કરવું. આ સ્નાન દરદીઓ માટે ઉપયોગી છે.

ડુબકી સ્નાન—નહાવાના ટબમાં આખું શરીર ડુબાવીને બેસી રહેવું તેને ડુબકી સ્નાન (Plunge-bath) કહે છે. આ સ્નાનથી પણ ચોક્કસ દરદો મટી શકે છે.

તુશાર સ્નાન—તુશાર રૂપે પાણી શરીર ઉપર પડવા દેવું તેને તુશાર સ્નાન (Spray-bath) કહે છે. શરીરે સાખુ ચોળ્યા બાદ સાખુની ચીકાશ શરીરપરથી કાઢી નાખવાને માટે આ સ્નાન ઉપયોગી છે.

મેથ સ્નાન—ઝારણુ વાટે ઝીણી ઝીણી પાણીની ધાર શરીર પર પડવા દેવી તેને મેથ સ્નાન (Shower-bath) કહે છે.

આ સર્વ સ્નાન—bath—પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે યોગ્યએલા છે અને જલ વૈદકના નિયમ પ્રમાણે દરેક બાથમાં પાણી કેટલું ગરમ રાખવું તે જાણ્યું હોય તો ચોક્કસ દરદો પણ મટી શકે છે.

નહાવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક કેટલાક નિયમો.

૧. ખુલ્લી હવામાં નહાવું એ ઉત્તમ છે પણ જોએને ખુલ્લી હવામાં નહાતાં કંપારી છુટે તેઓએ નહાવાની કેટડીમાં નહાવું.

૨. પાણીની ઉષ્ણતા માપવા બની શકે તો થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરવો. ટેવાઈ ગયા પછી હાથ યોગવાથી પણ માપ આવી જાય.

૩. ચામડીને મજબુત કરવા માટે ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી નવશેકુ અગર ઠંડુ પાણી શરીર ઉપર નાખવું.

૪. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા પહેલાં સારી રીતે પાણી પીવું.

૫. ખોરાક લીધા પછી એ કલાક સુધી ખીલકુલ નહાવું નહિ.

૬. ગરમ પાણી માથે કદિ પણ નાખવું નહિ.

૭. વૃદ્ધ, બાળક અને માંદા માણસ માટે ઠંડું તેમજ અતિ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.

૮. થાક ચઢ્યો હોય કે ટાઢ વાતી હોય ત્યારે નહાવું નહિ.

૯. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને સારી રીતે કોઈ કરવું.

૧૦. શરીર કોઈ કર્યા બાદ ટાઢ અટકાવવા તથા લોહીને ગતિ આપવા શરીરને હાથવતી ખુબ મસળવું.

૧૧. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવા થોડી કસરત કરવી.

૧૨. ઉના પાણીના સ્નાન પછી સારી રીતે આરામ લેવો.

૧૩. ગંદા પાણી વતી, વાસ મારતા પાણી વતી કે કઠણ પાણીથી સ્નાન કરવું નહિ.

વસ્ત્ર પરિધાન.

સ્નાન કર્યા પછી કેવાં વસ્ત્ર પહેરવાં એ પણ વિચારવાનું છે. કપડાંનો સ્વાભાવિક એવો ગુણ છે કે તે શરીરની ઉપરના પરસેવાને એટલે ઝેરને ચૂસી લે છે. હવે સારી રીતે સ્નાન કર્યા બાદ જો

આગલા દિવસના પરસેવાવાળા કપડાં પહેરવામાં આવે તો તે કપડાની અંદરનો આગલા દિવસે એકઠો થએલો પરસેવો-ઝેર પાછું આપણા શરીરમાં તેજ કપડાં મારફત દાખલ થવા પામે. માટે સ્નાન કર્યા પછી આગલા દિવસનું ધોતીયું અને શરીર ઉપર પહેરવાનું વસ્ત્ર-બાંધી વગેરે રોજ બદલવાં. આપણે જેવાં કપડાં પહેરીએ તે ઉપર આપણા આરામ તંદુરસ્તી અને જીંદગીના રક્ષણનો આધાર ધણે દરજે રહે છે, માટે વસ્ત્રો સંબંધી થોડું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

વસ્ત્ર પહેરવાનો હેતુ—હવાની અંદર કુદરતી નિયમને લીધે થતા ગરમી અને ઠંડીના ફેરફાર સામે આપણો બચાવ કરી આપણા શરીરની ગરમી ટકાવી-સાચવી રાખવી અને શરદી તથા ગરમીથી આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવું એ કપડાં પહેરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. જો કે આપણા શરીરની ગરમી આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ આપણાં વસ્ત્રો તે ગરમીને અતિશય ઝડપથી ઉડી જતી અટકાવે છે અને એ રીતે ખોરાકને આડકતરી રીતે મદદ કરે છે.

વસ્ત્રો કેવી જાતનાં પહેરવાં તેના આધાર દેશ, કાળ, પ્રકૃતિ, આર્થિક સ્થિતિ, શરીરનું બંધારણ અને રૂતુ ઉપર રહે છે. કપડાં એવી જાતનાં પહેરવાં જોઈએ કે તે આપણા શરીરની ગરમી પુરતા પ્રમાણમાં ટકાવી રાખે, બહારની શરદી, ગરમી કે બીનાશને શરીરની અંદર આવવા ન દે, શરીરની અંદર થતા સ્વેદ વગેરેને ચૂસી લે અને શરીરના અવયવોની ચલનવનની ક્રિયાને હરકત રૂપ ન થાય.

દરેક સીજના એ વિભાગ પડી શકાય છે. ૧. વાહક (Good conductor) અને ૨ અવાહક (Non conductor) કપડાંમાં ઉન અને તેથી ઓછે દરજ્જે રેશમ અવાહક છે, એટલે કે હવાને અંદર જવા દે પણ શરીરની ગરમીને બહાર ન નીકળવા

દેતાં તેને સાચવી રાખે. ૩ વાહક છે અને તેથી શરીરની ગરમીને બહાર નીકળવા દે છે અને તે રીતે તેને ઓછી કરી નાખે છે. ઉનના વસ્ત્રમાં બરફ ઇત્યાદિ રાખવાથી તેની ઉષ્ણતા ઘટી ન જતાં તે તેમનું તેમ રહે છે તેનું આજ સુખ્ય કારણ છે. હવા અવાહક છે અને પાણી વાહક છે તેથી બીનાં કપડાં સુકાં કપડાં કરતાં શરીરને ઓછું ગરમ રાખી શકે છે. વળી પાણીમાંથી વરાળ થઈને ઉડી જવાની ક્રિયા ઉનના કપડા કરતાં રૂના કપડામાં વધારે થાય છે, કારણ કે જેટલી ઝડપથી ૩ હવામાં ભળી શકે છે તેટલી ઝડપથી ઉન ભળી શકતું નથી. આ નિયમ સમજીને જો અક્કલ વાપરવામાં આવે તો કદ જુટમાં અને કેવી પ્રકૃતિમાં કેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં તેની સમજ પડે. દાખલા તરીકે શિયાળામાં શરીરની ગરમી ટકી રહે તેવાં કપડાં અને ઉનાળામાં શરીરની ગરમી ઓછી થાય તેવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

આપણા દેશના લોકોનો મોટો ભાગ ધોતીઆં પહેરે છે. ધોતીઆં રૂના હોવાથી વાહક છે એટલે તેમાં પરસેવાની વરાળ કરીને પાણીને ઉડાડી દેવાની ક્રિયા જલદી થાય છે; પણ ધોતીયાં દરરોજ ધોએલાં પહેરવાં જોઈએ કારણકે તેથી શરીરમાંથી નીકળતો પરસેવો જે ધોતીઆંએ ચૂસી લઈ તેમાં એકઠો કરી રાખ્યો હોય તે નીકળી જાય. ધોતીઆં સિવાય સુથણી અને પેન્ટ પણ કોઈ કોઈ પહેરે છે. અને ઉપર પહેરવાનાં વસ્ત્રોમાં પહેરણ, બંડી, કુડતું, કોટ, ઝભા, વગેરે પણ છે. આ બધાં વસ્ત્રો મેલ રહિત સાથ અને ધોએલાં હોય તો વસ્ત્ર પહેરવાનો હેતુ પુરેપુરો જળવાઈ રહે છે.

ઉનનાં વસ્ત્રો—ઈંડા અને સમશીતોષ્ણ સુલકના જનવરોનું કુદરતી ઢાંકણ ઉનનું બનેલું હોય છે. તેમાં એક જાતનું તેલ અને ચરબી હોવાને લીધે તે ઉપયોગી થઈ પડે છે. ઉનને વણીને તેનું કપડું બનાવતાં તેમાં સંપ્યાબંધ ખારીક નાના નાના ખાંચા રહે છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઈ રહે છે અને તેથી ગરમી આરપાર

નીકળી શકતી નથી. આ કારણને લીધે ફલાનલનાં કપડાં ઠંડીના દિવસોમાં આપણા શરીરને ગરમ રાખે છે.

આ સિવાય ઉનમાં એક જાતનું તેલ રહે છે તેને લેનોલીન કહે છે. તે આપણી ચામડીને સુંવાળી રાખે છે. ફલાનલનાં કપડાં જો બરાબર ધોવામાં ન આવે તો તેમાંથી આ તેલ નીકળી જાય છે. અને તેથી ગરમ કપડાના ગુણમાં ઉણપ આવે છે. ઉનનાં કપડાં ખરીદતાં એ જોવાનું છે કે તેની વણાટ એકસરખી હોવી જોઈએ, તેમાં કાણું કાણું ન જણાવાં જોઈએ, તેની રૂંવાટી જેમ અને તેમ પાસે પાસે હોવી જોઈએ, તેની ઘડી કરીને એકદમ જોરથી ખેંચતાં તેમાંથી ખણખણ કરતો અવાજ નીકળવો જોઈએ, બહુ જોરથી ખેંચતાં પણ જલદી ખેંચાઈ આવવું નહિ જોઈએ અને વજનમાં ભારે હોવું જોઈએ.

રેશમનાં વસ્ત્રો—શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવામાં ઉન કરતાં ઉતરતી વસ્તુ રેશમ છે. પણ રેશમ એક પ્રકારના ફીડામાંથી બનાવવામાં આવતું હોવાથી તે શ્રીમંત લોકોનેજ પરવડે છે. રેશમનાં વસ્ત્રો સુંવાળા અને ઠંડક આપવાંવાળાં છે.

રૂનાં વસ્ત્રો—રૂનાં કપડાં મજબૂત, ટકાઉ અને સસ્તાં હોય છે. ઉનનાં ઘણાંખરાં કપડાંમાં તેને ટકાઉ તથા શીપાઈ ન જાય તેવાં બનાવવા માટે તેની બનાવટમાં રૂ ભેળવવામાં આવે છે. રૂનાં જુદી જુદી જાતના જાળીદાર કપડાં બને છે અને તે ગરમીની રૂતુમાં પહેરવામાં ઠીક પડે છે. રૂમાંથી એક ખાસ વણાટનું અને સફાઈ કરેલું ફ્લેનેટ નામનું કપડું વહેંચાય છે તે સૌથી ખરાબ રૂમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને બહુ જલદી સળગી ઉઠે તેવું હોય છે તેથી તે પહેરવું એ જોખમ ભરેલું છે.

દેશ, ઠાળ અને આર્થિક સ્થિતિ જોતાં આપણાં હિંદુસ્તાન દેશને સર્વ રીતે અનુકુળ આવે એવું કોઈ પણ કાપડ હોય તો તે રૂની બનાવટની ખાદી છે. આપણો દેશ સામાન્ય રીતે ગરમ આબો-

હવા વાળો મનાય છે અને તેથી તેમાં રૂની બનાવટનાં કપડાં વધારે બંધબેસતાં થઈ પડે છે. તેમાંએ ખાદી આપણા દેશમાં પાકેલા રૂમાંથી આપણાજ દેશમાં કાંતી અને વણવામાં આવે છે તેથી આપણા દેશને આર્થિક લાભ થવા ઉપરાંત સસ્તી પડતી હોવાથી ગરીબ તેમજ તવંગર સૌ કોઈ ખરીદી શકે છે. સ્વચ્છતા જળવવાની બાબતમાં પણ ખાદી ઉત્તમ છે કારણ કે તે સફેદ હોવાથી તેને મેલી થતાં વખત લાગતો નથી અને દેખીતો મેલ પહેરવા સૌ કોઈ નારાજ હોવાથી તેને ફરજિયાત સ્વચ્છ રાખવા માટે વખતો વખત ધોવી પડે છે એટલે તેની સ્વચ્છતા આપોઆપ જળવાઈ રહે છે. ખાદી ટાઢ તેમજ તડકા બન્નેમાંથી આપણું એકસરખી રીતે રક્ષણ કરી શકે છે. આપણા બાપદાદાઓ ખાદી પહેરતા હતા અને ચાલુ જમાનો પણ ખાદી પહેરવા પ્રમાણે છે.

શણનાં વસ્ત્રો—રૂના કપડાં કરતાં શણનાં કપડામાં વિશેષ શાયદો જણાતો નથી. શણમાંથી કપડાં જરા વધારે સફાઈદાર, કુમાસદાર અને બારીક બનાવી શકાય છે એટલે રૂના કપડાં કરતાં માત્ર દેખાવમાં જ તે ચઢી જાય છે, બાકી તંદુરસ્તીની બાબતમાં રૂનાં કપડાં ઉત્તમ છે.

વૉટર પુફ કપડાં—રબ્બરના, રોગાનના અને વૉટર પુફ કપડાં પ્રકત વરસાદના દિવસોમાં જ ઉપયોગી થઈ પડે છે. સાધારણ કપડાંને વૉટર પુફ બનાવવા માટે નીચેની રીત ઠીક છે.

પાંચ ઓંસ લૅનોલીન (ઉનમાંથી નીકળતું તેલ) ને દશશેર પેટ્રોલમાં મેળવવું. તે પ્રવાહીમાં કપડાને બોળી કાઢી નીચેવી લેવું અને વા ખાતું કરવું એટલે વધારેનું મિશ્રણ કદાચ કપડાને લાગ્યું હશે તો હડી જશે. આ રીતે લૅનોલીનમાં બોળેલાં કપડાં વરસાદ તેમજ તડકામાં આપણું રક્ષણ કરી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ તેમાંથી પરસેવો પણ હડી શકે છે, અને સાદા કપડાં કરતાં પણ આવાં કપડાંમાંથી હવા વધારે આરપાર જઈ શકે છે અને

સાધારણ રીતે ધોવાથી એ કપડાંનો વોટરપ્રુફ ગુણ પણ જળ-વાઇ રહે છે.

ઋતુ પ્રમાણે વસ્ત્રો અને તેના ગુણ વિષે—આપણા આયુષ્યમાં વસ્ત્રોના ગુણ દોષ અને કષ્ટ રૂતુમાં કેવા રંગના કપડાં પહેરવાં તે વિષે આ પ્રમાણે જણાવે છે:—“ રેશમનાં, કાનનાં અને રાતા રંગનાં વસ્ત્રો વાયુ તથા કફને હરનાર છે માટે શિયાળામાં તેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં હિતકર છે. કપાસ (જેઠું જોવા) રંગથી રંગેલાં વસ્ત્રો પવિત્ર, શિતળ અને પિત્તને હરનાર છે માટે ઉનાળામાં તેવાં રંગેલાં અને ઝીણાં તથા હલકાં વસ્ત્રો પહેરવાં. ધોળાં વસ્ત્રો શુભ કરનાર છે અને ટાઢ તથા તડામાંથી રક્ષણ કરે તેવાં છે. તે શિતલ નથી તેમજ ગરમ પણ નથી માટે વરસાદના સમયમાં તેવાં કપડાં પહેરવાં એ હિતકર છે. વિશુદ્ધ તથા નવિન વસ્ત્રો કીર્તિ આપે છે, કામને પ્રદીપ્ત કરે છે, આયુષ્યને વધારે છે, શોભા અને આનંદ વધારે છે, ચામડીને હિતકારી છે અને મનુષ્યને વશ કરનાર છે માટે તેવાં વસ્ત્રો બધી રૂતુમાં અનુકૂળ છે. ”

મેલાં વસ્ત્રો પહેરવાથી થતી હાની—સુધડ મનુષ્યે મેલાં વસ્ત્રો પહેરવાં નહિ. મેલાં વસ્ત્રો પહેરવાથી કપડાંનો મેલ ચામડી ઉપર લાગે છે અને તેની ગંદકી ચામડીના છિદ્રો દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી લોહીનો વિકાર કરે છે, અને તેથી ચામડી તથા લોહી-વિકારનાં અનેક પ્રકારનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, ગ્લાની થાય છે, જીવ વગેરે જીવ પેદા થાય છે, દારિદ્ર્ય આવે છે અને દેખાવ ખરાબ લાગે છે. કપડાં શરતેલ હોય તે સાફ પણ મેલાં તેમજ પરસેવાવાળાં હોય તે ઠીક નહિ.

જીવ જીવ જાતના રંગવાળા કપડામાં જીવ જીવ હદ સુધી ગરમી ચૂસી લેવાનો ગુણ હોય છે. કાળો રંગ સૌથી વધારે ગરમી ચૂસી લે છે તેથી અનુક્રમે નીચેના રંગ ઓછી ગરમી ચૂસે છે. ઘેરો

આસમાની, ખુલતો આસમાની, ઘેરો લીલો, ઘેરો રાતો, ખુલતો લીલો, ઘેરો પીળો, ખુલતો પીળો અને સફેદ.

બાળકો માટેનાં કપડાં—નાનાં બાળકોને ઉનનાં મરમ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. અને તે ઋતુ પ્રમાણે ઝીણાં કે જડાં હોવાં જોઈએ. આપણા દેશમાં બાળકોને નરમ, હલકાં, ગરમ અને ઢીલાં કપડાં પહેરાવવાં હિતકર છે. બાળકનાં કપડાં એવાં હોવાં જોઈએ કે તે સહેલાઈથી પહેરાવી અને કાઢી શકાય. બાળકનાં કપડાંને બનતાં સુધી બટન અગર કસ રાખવી. લાંબા ઝબલાં બાળકોને પહેરાવવાં નહિ. ઠંડીના દિવસોમાં ઉનનાં અને ગરમીના દિવસોમાં રેશમનાં ઝબલાં રાખવાં. મોટી ઉમરનાં બાળકો માટે પાટલુન તથા બંડી સાથે સીવેલાં અને ડ્રાઇ વાપરવાં તે ઠીક છે. બાળકોનાં કપડાં દરરોજ મેલાં થઈ જાય છે માટે તે હંમેશ ધોવાં. તેને ઓઢવા તથા પહેરવાનાં કપડાં હલકાં અને ગરમ જોઈએ. કપડાંનો બચાવ કરવા માટે ઘણા ગરીબ લોકો પોતાનાં બાળકોને ટુંકાં અને સાંકડાં કપડાં પહેરાવે છે. આવા તંગ કપડાં પહેરાવતાં કે કાઢતાં તેની મા તેના હાથ પગ વગેરે મરડી મચડી નાખે છે તેમ છતાંએ તે કપડું મહામુશ્કેલીથી પહેરાવી અગર કાઢી શકાય છે અને જ્યારે કાઢતાં વખત લાગે છે ત્યારે અજ્ઞાન મા પોતાની ભુલ સમજ્યા વગર બિચારા બાળકને ક્રોધે બરાબરે મારે છે, આથી બાળકની દુર્દશા થાય છે. વળી તંગ કપડાંથી બાળકનાં અવયવો સંકોચાઈ જાય છે, છાતી બીડાઈ જાય છે અને કુમળાં અવયવોને બરોબર વધવા-ખીલવા માટે જગ્યા ન મળવાને લીધે બેડોળ બની જાય છે. આ સર્વનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળક રોગી અને બેડોળ જન્મપર્યંત રહે છે.

તંગ વસ્ત્રોથી થતી હાની—જેમ બાળકોને તેમ મોટા માણસોને પણ તંગ વસ્ત્રોથી શારીરિક હાની થાય છે. તંગ પોષાક ઉછરતી વર્ગના જીવાનીઆઓ અને યુવતિઓમાં આજકાલ અતિ આનીતો થઈ પડ્યો છે. તેઓ તંગ કોટ અને તંગ ચોળી પહેરવામાં

પોતે રૂપાળા દેખાય છે એવું માને છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે તંગ વસ્ત્રોથી તેઓનાં ફેફસાંમાં બરાબર પવન ભરાઈ શકતો નથી. તેને લીધે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા મંદ ચાલીને પરિણામે દમ, ક્ષય, નળગાઇ ઇત્યાદિ જીવલેણ દરદો જન્મ પામે છે. તંગ પોષાક છાતીને વિશાળ પણ થવામાં અંતરાયરૂપ છે. આ સર્વ બાબત ધ્યાનમાં લઈને જે ફેશન શરીરનું બંધારણ બગાડવાવાળી છે તેનો મોહ એકદમ છોડવો જરૂરી છે.

અત્રે દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે આપણા દેશનો મોટો ભાગ વસ્ત્રોની બાબતમાં બહુજ ઓછી દરકાર રાખે છે. ગરીબ લોકો અને કહેવાતા સામાન્ય લોકો પોતાને માટે હલકામાં હલકા કપડાંમાંથી પોતાનો પોષાક બનાવડાવે છે અને મહિના એ મહિના સુધી તેને ધોતા પણ નથી. તેઓ મેલ તથા પરસેવાના ધરમાંજ રહેવાનું પસંદ કરતા હોય તેવી રીતે પોતાનાં કપડાં રાખે છે. કપડાં સ્વચ્છ તથા ધોએલાં પહેરવાથી મન પ્રદુષિત રહે છે અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે એ વાત તેઓને હસવા સરખી અને વજન વગરની લાગે છે. પરસેવા અને મેલથી ભરેલાં, ગંધ ભારત! અને ઉપર માખીઓ મણમણતી હોય તેવાં વસ્ત્રો પહેરવામાં તેઓને જરાએ શરમ આવતી નથી; છતાં ધરેણાં વગર તો તેઓ જરૂર શરમાય. વસ્ત્ર કરતાં ધરેણાં તેઓની આબરૂમાં વધારો કરે છે એમ તેઓ માનતા જણાય છે. આવા લોકોને ધરેણાં ખરીદવા પૈસા મળી શકશે; પરંતુ પોતાનું એકનું એક બાળક વખતો વખત શરદીથી ભરાઈ આવતું હશે અગર ઠંડીની રૂતમાં ટાઢથી ધુજતું હશે તો તેને માટે એકાદ ગરમ ઝબલું શીવડાવવા થોડા પૈસા પણ મળશે નહિ. આ શું ઓછી અજ્ઞાનતા છે ? હિન્દુસ્તાનમાંથી ધરેણાંવડે મહાવાની બદી ઓછી થાય અને લોકો ધોએલાં સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાના શોખમાં દિન પ્રતિ દિન આગળ વધે એ અતિ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

ઉપાસના-ધ્યાન-પૂજા.

નહાયાબાદ સ્વચ્છ ધોએલ વસ્ત્રો પહેરીને પોતપોતાના સપ્રદાય પ્રમાણે સૌએ પોતપોતાના ઇષ્ટદેવની ઉપાસના કરવી જોઈએ. શરીર, મન અને આત્માને નિકટ સંબંધ છે. જેમ ઉદરપોષણ માટે કમાવું, ખાવું અને ઉંઘવું એ શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે જરૂરી ક્રિયાઓ છે તેમ મનને પણ આરોગ્ય રાખવા ઉપાસના એ જરૂરી વસ્તુ છે. શરીરની અને મનની શાન્તિ મેળવવા માટે અને પોતાના જીવનને વિશેષ પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખવા માટે એકાંત સ્થાનમાં એકાદ કલાક બેસીને સારા વિચારો અને સારાં કાર્યો કરવાની ઇચ્છા રૂપી માળા ફેરવવી એ શું જરૂરનું નથી? એકાંત સ્થાનમાં મન અને આત્માની ઉન્નતિ થાય તેવા સારા સારા વિચારો કરવા તેનું નામ જ ઉપાસના-તેનું નામજ ઇષ્ટદેવનું ધ્યાન તથા પૂજા.

ઉપાસનાનો અર્થ—‘પાસે જવું’ એવો થાય છે; પણ કોની પાસે જવું? જેની પાસે જવાનો આપણો ધર્મ છે, જેની પાસે જવા-પહોંચવા આ મનુષ્યદેહ મળ્યો છે તેની પાસે જવું. શરીર, મન અને આત્માનો યોગ અનાદિ સિદ્ધ છે અને તે છુટો થઈ શકે તેમ નથી. આ યોગ રસાયન ક્રિયાથી ઉત્તરોત્તર ઘડાએલો છે. આ રસાયનમાં જેમ બીજાં સાધનોની જરૂર છે તેમ ઉપાસનાની પણ જરૂર છે. ઉપાસના એટલે પ્રાપ્ત વસ્તુની પાસે જવાના વિચારો તથા પ્રયાસો.

ઉપાસના કેવી રીતે કરવી—ઉપાસનાના ઉપરોક્ત અર્થ પ્રમાણે દરેક માણસે નિત્ય ઉપાસના કરવી જોઈએ એમ સિદ્ધ થઈ શકે છે. દરેક રજ કલાકમાં એકાદ કલાક પણ શું આપણે ધારીએ તો આ કામ માટે શબ્દ ન પાડી શકીએ? આવો એકાદ કલાક નાહીને શરીર શુદ્ધ કર્યાબાદ ધરના એકાંત ખુણામાં કે એકાંત સ્થાનમાં મનને સમાધીમાં રાખી બેસવું અને જીવનના ઉત્તમમાં ઉત્તમ હેતુ અને તેની સફળતા સંબંધી વિચાર કરવા. આ વિચારમાં પ્રથમ:

સ્થાન આપણને પેદા કરનાર તે મહાન ઇશ્વરને યાદ કરવાનું આપણું. તેને યાદ કરવાથી તે દૂર હશે તો નજીક આવશે અને તેથી તેની દયા, કૃપા અને ઉપકારો સર્વ એક પછી એક યાદ આવશે. ત્યારબાદ ઇશ્વરની ઇચ્છા અને આજ્ઞા આપણી દૃષ્ટિ આગળ ખડાં થશે, અને ત્યારેજ આપણને આપણાં કર્તવ્યો તથા કર્મો જે ભુલાઇ જવાયાં હોય છે તેનું ખરું જ્ઞાન થાય છે. શરૂઆતમાં કદાચ મન ધ્યાનમાં ન ચોંટે તો પણ મનને વખતો વખત ફરી અને ફરીથી ધ્યાનમાં લગાડવાથી મન સ્થિર અને એકાગ્ર થઇ શકે છે. મનની એકાગ્રતા મેળવ્યા બાદ આખી સૃષ્ટિ એક ઇશ્વરનીજ છે અને તેમાં પેદા થનાર સર્વ પ્રાણીપદાર્થ તેનોજ પરિવાર છે એવું કંઈક જ્ઞાન થશે. આ જ્ઞાન થતાં સર્વ પ્રાણીઓને પોતાનાં ગણવાં અને તેની તરફ તેવો પ્રેમ રાખવો એવી એક પ્રકારની ભક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વખતે આત્મવત્સર્વ મૂલ્યે વર્તવાની ઇચ્છા થશે. આ ઇચ્છા એજ પ્રેમ લક્ષણા ભક્તિ અગર ઉપાસના. આ પ્રકારની ઉપાસનામાં બીજા કોઈપણ પ્રકારના સાધન અગર પૂજા-પાઠ ઇત્યાદિ બાહ્ય આડંબરની જરૂર રહેતી નથી. એકાંત સ્થાન અને ચિત્તની એકાગ્રતા એ એજ જરૂરના છે. મનને શાન્ત કરવા, પવિત્ર કરવા અને પ્રસન્ન કરવા સ્નાન કરી શુદ્ધ થવાની જરૂર છે.

ઉપાસનાનું મહત્વ—આવી ઉપાસનામાં આપણને આપણા કર્તવ્યનું જ્ઞાન થાય છે. ઇશ્વર પ્રત્યે, આપણા પોતાની પ્રત્યે, મનુષ્ય માત્રની પ્રત્યે અને અન્ય પ્રાણી પદાર્થની પ્રત્યે આપણી શું શું કર્મો છે તેનું આપણને જ્ઞાન થાય છે. આવું સત્ત્વ જ્ઞાન પ્રગટ થતાંજ આપણા મનના શત્રુ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અંતર આપોઆપ શાન્ત પડી જાય છે, આપણી વૃત્તિ નિર્મળ અને સાત્વિક બને છે, સ્વાર્થત્યાગ અને પરોપકારની વૃત્તિની ઉન્નતિ થાય છે, અંતઃકરણનાં બધાં પાપો ધોવાઇ જાય છે અને હૃદયનો ઉત્પાતને થોડે ચડેલું મન શાન્ત થઇ જાય છે.

વળી જ્યારે આવું સલજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે ત્યારે ઇન્દ્રિયોના વિષયો અને ભોગવિલાસો તથા વ્યસનો અને ખીજાં હાનીકારક વર્તનો પરિમિત થઈ જાય છે, અને વિચારોમાં સત્વગુણી સાથે ખાનપાનમાં પણ સાદાઈ આવી જાય છે. ટુંકમાં ઉપાસનાથી મનની શાન્તિ અનુભવાય છે તેની સાથે આરોગ્ય પણ મેળવી શકાય છે. જ્યાં ઇશ્વર છે ત્યાં આરોગ્ય પણ છે. સદ્વર્તનની સાથે શરીરની અને મનની શાન્તિના સેવનમાં આરોગ્ય અને આયુષ્ય રહેલું છે. ઉપાસનાથી માનસિક રોગો નાશ પામે છે અને મનની અસર તન ઉપર થઈ તનના રોગ પણ મટે છે માટે નાહી પવિત્ર વસ્ત્રોનું પરિધાન કરી દરેકે પોતપોતાના ધર્મના નિયમ પ્રમાણે ઉપાસના કરવી.

લેપ વિધિ.

હાયા ભાદ શરીરે સુગંધી વસ્તુના લેપ કરવાથી અનેક લાભ થઈ શકે છે. ભાવપ્રકાશમાં લખે છે કે “ શિયાળામાં કેસર, ચંદન અને કાળું અગર ત્રણેને ભેગાં કરી લેપ કરવો કારણકે તે લેપ ગરમ છે અને વાયુ તથા કફને મટાડે છે. ઉનાળામાં ચંદન, કપુર અને વાળાને ભેગાં કરી તેનો લેપ કરવો કારણ કે તે લેપ ઠંડો અને અતિ સુગંધી છે. ચોમાસામાં ચંદન, કેસર અને કસ્તૂરી ભેગાં કરીને તેનો લેપ કરવો કારણકે તે લેપ ગરમ નથી તેમ ઠંડો પણ નથી. લેપ કરવાથી તરસ, મૂર્છા, ફૂગંધ, પસીનો અને બળતરા મટે છે, અને બાઅશાળીપણું, તેજસ્વીપણું, ચામડીનો સુંદર વર્ણ, ઉત્સાહ તથા બળ આવે છે અને મન પ્રસન્ન રહે છે. ”

લેપ કરવાના અનેક હાયદા આપણા માર્ગદર્શક પ્રાણાચાર્યોએ બતાવેલા છે પરંતુ હાલમાં લેપવિધિ બહુ હસ્તિમાં જોવામાં આવતો નથી. લેપ વિધિના સ્મારક તરીકે આજે જુદા જુદા સંપ્રદાયના ભોક્ષે પ્રક્ટ કરાવના અમ્ર ભાગમાં નહિ જેવું નિશાન-ટીલડી પોતે અમુક સંપ્રદાયના છે તે બતાવવા પુરતું કરે છે પણ આથી લેપ-વિધિમાં બાતાબ્યા લાભ મેળવી શકાતા નથી. લેપ કરવો-તિલક

કરવું એ એક જાતનું ધર્મોપાયું છે એવું આજના પાશ્ચાત્ય કેળવણી પામેલા કેટલાક યુવકો માનવા લાગ્યા છે તે પણ ઈષ્ટ નથી.

લેપ કોણે ન કરવો—વગર નહાએલાએ, તાવવાળાએ, ઝાડાના દરદીએ, નેત્ર રોગવાળાએ, કર્ણરોગ વાળાએ, વાયુના દરદ વાળાએ, આક્રેશ ચઢ્યો હોય તેણે અને અજીર્ણવાળા દરદીએ લેપ કરવો નહિ કારણકે તેને લેપ હિતકરતા નથી.

પુષ્પમાળા પરિધાન વિધિ—આયુર્વેદમાં સુગંધી પુષ્પ તથા પત્રના હાર પહેરવાથી થતા નીચેના લાભો જણાવ્યા છે. “સુગંધી હાર પહેરવાથી કાન્તિ વધે છે, પાપ ટળે છે, લક્ષ્મી વધે છે અને ઉત્સાહ વધે છે.” પુષ્પ પોતેજ ખુશખોદાર, રંગીન, મનોહર અને સ્વચ્છ હોવાથી તેની સુગંધ અને દેખાવથી મન પ્રસન્ન રહે તેમાં નવાઈ નથી. ખુશખોદાર પુષ્પ સુંઘવાથી દ્રાણેન્દ્રિય તૃપ્ત થઈ મગજને તર કરે છે અને તેથી બેચેની દૂર થાય છે અને આનંદનો અનુભવ કરી શકાય છે. પુષ્પનો ખરો શોખ—અગાઉ આપણા દેશમાં હતો. આજે તો લગ્ન વગેરે માંગલિક પ્રસંગે અને દેવ સેવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. જપાનમાં આજ પણ બાળક જન્મે છે ત્યારથીજ તે પુષ્પની ખરી ખુબી પીછાણતાં શીખે છે.

દુધ-ચા-નાસ્તો.

સવારમાં ઉપાસનાદિ ક્રિયા આટાપ્યાબાદ સ્વસ્થ ચિત્તે પ્રકૃતિ અને સ્થિતિના પ્રમાણમાં દુધ પીવું. જેઓની સ્થિતિ સારી હોય તેઓએ બની શકે તો એકવર્ણી ગાયનું તરતનું દોહેલું શીણુ સોતું દુધ પીવું. જે તેમ ન બની શકે તો દુધમાં થોડું પાણી મીલાવી તે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી દુધને ઉકાળી તેમાં થોડી સાકર તથા ધી નાખી પીવું. દુધ પીવાનો સમય બોજનની પહેલાં ૨ થી ૨૫ કલાક પહેલાં હોવો જોઈએ. દુધ ધીમે ધીમે ચૂસી ચૂસીને અને દરેક ધુટડો મ્હોંમાં સારી પેઠે હલાવી હલાવીને પીવું એજ સત્વર લોહીને કરવા વાળું છે. આ પ્રમાણે દુધ પીવાથી શરીરમાં કાન્તિ તથા

બળની વૃદ્ધિ થાય છે, શરીર પુષ્ટ થાય છે, મન ઉત્સાહમાં રહે છે અને દિવસના કામકાજમાં આનંદ આવે છે.

રોગચારો અને દુધ—જ્યારે રોગચારો ચાલતો હોય ત્યારે તો ભૂખ્યા પેટે કદિ બહાર ન જવું. બહાર જતા પહેલાં થોડો નાસ્તો તથા દુધ લેવાં એ હિતકર છે. તેના સમયમાં દુધ ચોક્કસ મેળવવા તથા તેને બરાબર ઉકાળીને જંતુ રહિત કરવા ખાસ કાળજીવાળા થવું કારણ કે નહિ તો દુધ મારફત જે પ્રકારનો રોગ-ચારો ચાલતો હોય તેનાં જંતુ ફેલાવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે.

દુધના સામાન્ય ગુણ—દુધ મીઠું, ઠંડું, પિત્તહર, પોષણકારક, દસ્ત સાફ લાવનાર, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, જીવાનીને ટકાવી રાખનાર, આયુષ્યને વધારનાર, રસાયનરૂપ અને બાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર છે. સ્ત્રી સેવનથી અતિક્ષીણ થએલાં અને જખમીને દુધનો નિત્યનો ઉપયોગ આશિર્વાદ સમાન છે. દુધ પીવાથી આટલા બધા લાભ મેળવી શકાય છે છતાં યા કે જેમાં દુધના ૧૦૦ મા ભાગ જેટલા ગુણો પણ નથી તે પીવાને ચાલ અતિ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે એ શું ઓછું શોકપ્રદ છે ? દુધ પીવાનો ચાલ્યો ગએલો પુરાણો શોખ પાછો ફરી જીવન પામે એ ઇચ્છ છે.

ચા-કોફી-કોકો—દુધનું સ્થાન આજે ચા, કોફી અને કોકોએ લીધું છે. જેઓ ચા કોફી પીએ છે તેઓ તો તેના ગુલામ બની ગયા છે. સવારમાં બીજાનું છોડતાં વેંતજ દિનચર્યાની બીજી બધી અગત્યની ક્રિયાઓ કર્યા સિવાય બની બળબળતી ગરમાગરમ ચા ન પીએ તો તેમને ચેનજ ન પડે. કેટલાકને તો ચા પીએ ત્યારેજ મળ દેવતા પ્રસન્ન થાય. તેમને ચા એજ સર્વસ્વ જણાય છે; પણ ચાએ હિંદુસ્તાન દેશને કેટલો પાપમાલ કર્યો છે તેનો તો સ્પષ્ટ વિચાર કરવાથી માલમ પડે. ચા અને કોફીમાં તમાકુ, દારૂ તથા બાંગ વગેરે ચીજોના જેટલો કે નથી એ ખરી વાત, પરંતુ ચા,

કાશી દુષિત છે અને માણસને પૈસે ટકે નીચેવી નાખવાવાળી અને પાચનશક્તિને મંદ કરવાવાળી છે એમ તો કહ્યા સિવાય ચાલેજ નહિ. આ વસ્તુમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ તો રહેલો છે કારણકે અમુક નિયમ વખતે ચા ન પીવાય તો આગસ આવે, મન અસ્વચ્છ અને અને બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે એ તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

ચા કોફીનો વપરાશ આજ થોડાજ વર્ષોમાં બહુ વધી પડ્યો છે. પહેલાં ચાનો ઉપયોગ કોષ્ઠ કોષ્ઠ વળતે દવા તરીકે થતો. વિદ્વાનોએ કેટલાક અખતરા એકલા ચા ઉપર રહીને કરી બોધ્યા છે તો તેમને માલમ પડ્યું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી ચીજ બીલકુલ છે નહિ. ચીન તથા ઈંગ્લાંડ જેવા ભેજ અને શીત પ્રધાન દેશમાં કદાચ ચા પીવાની જરૂર પડે પણ આપણો હિંદુસ્તાન ગરમ મુલક છે અને તેથી આપણા દેશમાં ચા પીવાની અગત્યતા કંઈપણ નથી. ફક્ત દેખાદેખીને લીધેજ તે આવકાર દેવા ચોગ્ય બની છે, તો જે ચીજ કંઈપણ ફાયદો ન કરતાં નુકસાન કરતી હોય તેનો ત્યાગ તરત કરવો જોઈએ. આજે કેટલાક મજૂરો અને ગાડીવાળાઓ ફક્ત ચા ગાંઠીઆ ઉપરજ પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે. તે લોકોને ચા કોફીના ગેરફાયદા સમજાવવાની જરૂર છે. જેટલા પૈસા ચામાં વપરાય છે તેટલા પૈસાનું દુધ પીવામાં આવે તો તેથી ઘણું લાભ થાય.

નાસ્તો—ચાની સાથે નાસ્તો કરવાનો ચાલ ધણે ઠેકાણે જોવામાં આવે છે. જે લોકો ખપોરના મોડા મોડા જન્મે છે તેને અને મજૂરોને કદાચ સવારમાં નાસ્તાની જરૂર પડે પણ તે સિવાય જે લોકો ૧૦-૧૧ વાગે જન્મવાની ટેવવાળા છે તેને માટે નાસ્તો નહોતો છે. સવારમાં નિત્યની થોડીએક ક્રિયાઓ કર્યા બાદ તરત નાસ્તો કરવાથી પાચન શક્તિ બગડે છે અને તેમાંથી અજીર્ણ થઈ અનેક રોગને લાયક શરીર બને છે. ઈંગ્લાંડ જેવા શીત પ્રધાન દેશમાં સવારમાં નાસ્તાની જરૂર કદાચ બસે હોય પરંતુ આપણે ત્યાં તો તેની જરૂર નથી.

નાસ્તામાં આજે વાસી સેવ, ગાંઠીઆ, ભજ્યાં, મંમરા, તળેલી દાળ, પુરી વગેરેનો વપરાશ બહુ વધી પડ્યો છે, કોઈ ઠેકાણે વાસી ખાખરા અને ઘણા દિવસના બનેલા બીસ્કીટ તથા પાઉ અને તેની સાથે ગરમા ગરમ આ નાસ્તા તરીકે હાજર હોય છે. જે લોકો ક્ષુધાનો વિચાર કર્યા વગર નાસ્તો કર્યા કરે છે તેઓ પોતાની હોજરીનું સત્યાનાશ વાળે છે. વારંવાર ઠાંસવાની ટેવથી તેઓ રોગને જન્મ આપે છે અને મૃત્યુને તેના વખત પહેલાં આવવા આમંત્રે છે. ઇંગ્લાંડ જેવા દેશ માટે પણ મી. ફ્લેચર નામનો એક વિદ્વાન કહે છે કે “નાસ્તાપાણી બીન જરૂરી અને ધિક્કારવા યોગ્ય છે. અપેાર સુધી શરીરને કંઈ પણ ખોરાકની જરૂર પડતી નથી. અપેારે ખાવું અને તે પણ એક વખત ખાવું. આથી તંદુરસ્તી બહુ સારી રહે છે એવો મને અનુભવ થયો છે છતાં જરૂર પડે તો સાંજે થોડું ખાવું.” કદાચ કોઈ કારણસર કોઈ વખતે વહેલી ભૂખ લાગી હોય કે મુસાફરીમાં ભોજનની વ્યવસ્થા થઈ શકતી ન હોય તે વખતે નાસ્તાપાણી આવકારદાયક થઈ પડે ખરાં. નાસ્તામાં મળી શકે તો લીલાં ફુટનો ઉપયોગ કરવો એ હિતકરતા છે.

તૃતીય પરિચ્છેદ.

મધ્યાહ્ન ચર્યા.

શરોરે જાયતે નિત્યં વાઙ્છા નૃણાં ચતુર્વિધા ।

બુભુક્ષા ચ પિપાસા ચ સુષુપ્ત્તા ચ રત્તસ્પૃહા ॥

ભાવપ્રકાશ.

મધ્યાહ્ન સમયમાં સૌથી અગત્યનું અને પ્રથમ કાર્ય ભોજન કરવાનું છે. માણસને નિત્ય ચાર પ્રકારની ઇચ્છા કુદરતી રીતે થયાં કરે છે. ૧. ભોજન કરવું, ૨. પાણી પીવું, ૩. સુવું અને ૪. કામેચ્છા. તેમાં જો ભુખ લાગે ત્યારે ખાવામાં ન આવે તો શરીર ત્રુટવા

લાગે, અરુચિ પેદા થાય, શ્રમ પડયો હોય તેવું જણાય, નિદ્રા આવતી હોય તેવું જણાય, આંખો નબળી પડે અને બળતો ક્ષય થવા લાગે છે માટે મધ્યાહ્ન સમયે લુપ્ત લાગે ત્યારે પ્રથમ જમવા માટે પ્રવૃત્ત થવું.

ભોજન વિધિ.

ભોજન ક્યારે કરવું, કેટલું કરવું, કેવી રીતે કરવું અને શું શું ખાવું છત્યાદિ અનેક બાબતનો વિચાર ભોજનમાં કરવાનો છે. લુપ્ત લુપ્ત કાચું પાકું અન્ન જ્યારે ત્યારે ખાધ લેવું તેનાથી ભોજન કરવાનો ઉદ્દેશ પાર પડતો નથી. જીંદગીનો મોટો આધાર આપણે જે પ્રકારનું અને જેવી રીતે ભોજન કરીએ છીએ તે ઉપર છે. ભોજન કરવાના નિયમથી આપણા લોકો બહુ અજ્ઞાન છે, અને આપણા દેશમાં દુઃખ દરદોનો જે વધારો જોવામાં આવે છે તેનું પણ તેજ કારણ છે.

ભોજન કરવાનો ઉદ્દેશ—ભોજન કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરને ટકાવી-જીવતું રાખવાનો છે. જેમ બળતણ, હવા તથા પાણી વગર એન્જીન ચાલતું નથી તેમ ખોરાક, પાણી તથા હવા વગર આ શરીર એન્જીન પણ ટકી શકતું નથી. આપણા શરીરમાંથી મળ, મૂત્ર, પસીનો વગેરે જે નીકળ્યા કરે છે તે શરીરનો ક્ષય કહેવાય છે. આવો ક્ષય પ્રતિક્ષણ થયાજ કરે છે. તે ક્ષયની પુરતી આપણે જે ખોરાક, હવા તથા પાણી લઈએ છીએ તે વતી થાય છે. જેમ માણસ વધારે મહેનતનું કામ કરે તેમ તેને વધારે ધસારો લાગે અને તેથી તેને ખોરાક પણ વધારે ખાવો પડે. બોલવામાં, ચાલવામાં, વાંચવામાં અને આંખનાં મટકાં મારવા જેવી ક્રિયામાં પણ શરીરના દરેક ભાગમાંથી રજકણોનો નિરંતર પળે પળે નાશ થયા કરે છે અને તેની જગ્યાએ નવાં રજકણો આવ્યા કરે છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ એવી ગણતરી કરી છે કે દર સાત વરસે આપણા શરીરનું ખોખું નવુંજ બંધાય છે, એટલે કે દર સાત વરસ પહેલાંના

આપણા શરીરનાં હાડકાં, માંસ, દોહી વગેરે ઘસાઈને નાશ પામી જાય છે અને તેની જગ્યા નવાં રજકણોથી બંધાયેલ હાડકાં, માંસ, દોહી વગેરે લે છે. જો આપણે ખોરાક ન ખાઈએ તો નવાં રજકણો થઈ ન શકે અને તેથી શરીરનો નાશ પહેલો થઈ જાય. ખોરાક વગર થોડા મહિનાઓ, પાણી વગર થોડા દિવસો અને હવા વગર થોડી કલાકો આપણે જીવી શકીએ.

ભોજનનો સમય—જુદા જુદા દેશમાં ભોજન કરવાનો સમય જુદો જુદો હોય છે. જેમ દેશના રીતરિવાજ ઉપર ભોજનના સમયનો આધાર છે તેમ નોકરી અગર ધંધા ઉપર પણ જમવાનો આધાર છે; પણ ભોજનના ખરેખરા સમયનો આધાર તો ક્ષુધાના ઘંટ ઉપર છે. ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે અવશ્ય જમવું કારણ કે લાવ પ્રકાશમાં તે વિષે લખેલ છે કે “ભોજનની ઇચ્છા થાય એટલે ભૂખ લાગે ત્યારે ન જમવાથી શરીર ત્રુટવા લાગે અને અરુચિ તથા શ્રમ લાગે, નિદ્રા જેવું આળસ આવે, આંખો નબળી પડે, ધાતુ બળવા લાગે અને બળનો ક્ષય થવા લાગે. જે માણસ ભૂખ્યો છતાં જમતો નથી તેના શરીરનો જઠરાગ્નિ જેમ લાકડાં ખુટી જવાથી અગ્નિ મંદ પડી જાય છે તેમ અનાજના અભાવે મંદ પડી જાય છે. જઠરાગ્નિ આહારને પચાવે છે પણ જો ને ન મળે તો વાત, પિત્ત તથા કફ દોષોને પકાવે છે, દોષનો ક્ષય કર્યા બાદ ધાતુને પચાવે છે અને ધાતુનો ક્ષય કરી લીધા બાદ પ્રાણનો પણ ક્ષય કરે છે, માટે આહાર કે જે સંતોષ આપનાર, તત્કાળ બળ દેનાર, દેહને નિભાવી રાખનાર, સ્મૃતિ, આયુષ્ય, શક્તિ, વર્ણ, તેજ, સત્વ અને શોભાને વધારનાર છે તે દેશ, કાળ તથા પ્રકૃતિના વિચાર કરીને સવાર સાંજ બે વખત કરવો.” વેદમાં પણ લખેલ છે કે સવાર અને સાંજ એમ બે વખત ભોજન કરવું. સવારમાં જમવું તેનો અર્થ એવો છે કે પહેલો પહોર વિત્યા બાદ બીજા પહોરમાં જમવું. કારણ કે બીજા પહોરમાં જમવાથી રસની ઉત્પત્તિ

થાય છે અને બે પહોર સુકી દધને જમવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. જમવાનો ખરો સમય તો ખરી ભૂખ લાગે તેજ છે.

ખરી ભૂખ ક્યારે સમજવી?—ઘણા માણસો ખરી ભૂખ અને ખોટી ભૂખમાં સમજતા નથી. જમવાનો વખત થાય ત્યારે તેઓને ભૂખ લાગી જાય છે, પછી ભલે સવારમાં ચા અને નાસ્તાથી પેટ ખીચો ખીચ ઠાંસ્યું હોય. ભોજનનો સમય થાય અને ભાણું પીરસેલાં દેખે એટલે તેમને ભૂખ લાગી હોય એમ સમજાય છે. આમાં તેઓ ઘણી વખત છેતરાય છે. ખરી ભૂખ ત્યારેજ લાગી સમજવી કે જ્યારે રસ, દોષ અને મળ પાકી જાય. ભૂખ લાગવાનો આજ ખરો સમય છે. જ્યારે ઓડકાર સાફ આવે, ઉત્સાહ વધે, પવન આદિ વેગને યોગ્ય રીતે છોડી શકાય, શરીરમાં હલકાપણું આવે, ભૂખ અને તરસ લાગે ત્યારે જાણવું કે રસ, દોષ અને મળ પાકી ગયો છે અને અગાઉ લીધેલો ખોરાક પચી ગયો છે. **વાગ્બટમાં** લખેલું છે કે “જ્યારે ઝાડો અને પેશાબ સાફ ઉતરી ગયેલ હોય, હૃદય સારી રીતે નિર્મળ હોય, અનુલોમવાયુ ચાલતો હોય, વાતાદિ દોષ પોતપોતાને સ્થાને ચાલતા હોય, ઓડકાર શુદ્ધ આવતા હોય, બરાબર ભૂખ લાગી હોય, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થયેલ હોય અને દેહમાં બધી ઇન્દ્રિયો સ્વસ્થ હોય અને શરીર હલકું હોય ત્યારે જમવું.”

ખોટી ભૂખમાં જમવાથી થતી હાનિ—ખરી ભૂખ લાગી ન હોય અને હજી તો આગલા દિવસનો ખાધેલો ખોરાક પચ્યો પણ ન હોય તેવે વખતે જમવાથી અજીર્ણ, ઉલટી, કેસેરા, મરડો અને લોહી વિકારના તથા અજીર્ણના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે; કારણ કે કાચી ભૂખમાં ખાવાથી રસ કાચો રહી જાય છે, દોષ જામી જાય છે; અને મળનો પાક થતો નથી. તે માટે **સુશ્રુતાચાર્યે** પણ લખ્યું છે કે “ભૂખ લાગ્યા વગર જે માણસ જમે છે તે માણસ શરીરે મજબુત હોય તોપણ અનેક વ્યાધિને પામે છે અગરતો મરણને શરણ થાય છે,” કેટલાક માણસો નક્કી કરેલે

સમયેજ જમે છે તે ઘણી સારી વાત છે પણ તેમાંએ બુદ્ધિ વાપરવાની જરૂર છે, કારણ કે નિયમિત વખતે જમવા છતાં કેટલીક વખત ઉબગરા, ચિન્તા, હવા કે પાણીના ફેરફારને અંગે આગલા દિવસનું ખાધેલું અરાખર પચતું નથી માટે તેવા વખતમાં પણ જમવાનો નિયત કરેલો વખત આવે ત્યારે જમવું એ નુકશાનવાળું છે.

ભોજન કરવાનું સ્થાન—ભોજન કરવાનું સ્થાન એવું ન હોવું જોઈએ કે ત્યાં બેસવાથી મન સુગાય અને ખાદ્ય પદાર્થ ભાવે નહિ. જે અનાજ પ્રસન્ન ચિત્તથી ખવાય છે તે જલદી પચી જાય છે અને તેમાંથી લોહી પણ જલદી બને છે. માટે જમવાનું સ્થળ સ્વચ્છ અને સુંદર હોવું જોઈએ. ભોજન કરવાના સ્થાન વિષે મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્ય લખે છે કે “ ભોજન કરવાનું સ્થાન એકાંત, રમણીય, સુગંધી પુષ્પોની રચના વાળું, સપાટ અને રજ ન પડે તેવું તથા શુભ અને પવિત્ર હોવું જોઈએ.” ભોજન કરવાના સ્થળનો પણ આટલો બધો વિચાર કરવા તે મહર્ષિએ ફરમાવેલું છે. એક બાળુ ધુમાડો થતો હોય, બીજી બાળુ માખીઓ મળમળતી હોય, ત્રીજી બાળુ નાનાં બાળકોની વિદ્યા પડી હોય અને જમવાની જગ્યા રજથી ભરેલી હોય તેવા સ્થાનમાં જમવા બેસવાથી કેટલા રસથી, રૂચિથી અને સ્થિરતાથી ખાદ્ય શકાય તેનો વિચાર વાચકોએજ કરી લેવો. અને જ્યાં રૂચિથી ખવાતું નથી ત્યાં અનાજનું લોહી પરિપૂર્ણ રીતે થતું નથી એ દેખીતું છે.

ભોજન માટે વાપરવાનાં પાત્રો—ખાવા પીવાના વાસણો સ્વચ્છ અને ચક્રચકિત હોવાં જોઈએ. વાસણો વાપરતાં પહેલાં તેને લુછવાનું બુલવું નહિ. એક માણસના પીધેલાં અગર ખાધેલાં વાસણ બીજા માણસને ન આપવાં, કારણ કે તેથી એક માણસના રોગના જંતુઓ તે વાસણ દ્વારા બીજા માણસના શરીરમાં ફેલાય છે. જુદી જુદી ધાતુઓમાં વાસણોમાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે. તે વિષે ભાવપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

સુવર્ણનું પાત્ર—જમવા માટે સુવર્ણનું પાત્ર હોય તો તે પથ્ય છે, વાત પિત્તાદિ દોષોને હરનાર છે અને નેત્રને બળ આપનાર છે.

રૂપાનું પાત્ર—હોય તો તે પિત્તને મટાડે છે, આંખને બળ આપે છે અને કફ તથા વાયુને પેદા કરે છે.

ત્રાંબાનું પાત્ર—પાણી પીવાને માટે ઉત્તમ છે.

પિત્તળનું વાસણ—વાયુ અને ગરમી કરે છે અને પેટના કૃમિ અને કફને ટાળે છે.

કાંસાનું વાસણ—બુદ્ધિ વધારે છે, રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે અને બોહી તથા પિત્તને સાફ કરે છે.

લોઢાનું અગર કાચનું પાત્ર—સોજા તથા શીકાપણુને મટાડે છે, બળ વધારે છે અને દામળાના રોગને મટાડે છે. તેથી જમવા માટે તે વાસણ સારાં છે.

પથરા તથા માટીનાં વાસણ—આ વાસણમાં જમવાથી લક્ષ્મી જતી રહે છે. પીવાને માટે આ વાસણ સારાં છે.

લાકડાનું વાસણ—રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે અને કફ પેદા કરે છે.

પાંદડાનું વાસણ—રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર તથા ઝેર અને પાપને મટાડનાર છે.

સ્ફટિકનાં પાત્ર—આ વાસણો પવિત્ર અને ઠંડાં છે.”

આ પ્રમાણે પાત્રોના ગુણ દોષ સમજી પોતાની પ્રકૃતિ અને સ્થિતિનો વિચાર કરી પોતાને જે જાતનાં વાસણ અનુકુળ પડતાં હોય તે વાપરવાં. પાત્ર ગમે તેવું હોય પણ તેની સ્વચ્છતા વિશે પુરતી દરકાર રાખવાની છે. સોનાનું પાત્ર હોય પણ જો તે સ્વચ્છ અને સાફ કરેલું ન હોય તો તેમાં જમતાં મન નારાજ થશે; અને પિત્તળ અગર તો પાંદડાનું પાત્ર હશે પણ જો તે સાફ અને સ્વચ્છ હશે તો તેમાં જમતાં ઓર આનંદ આવશે.

ભોજન કરવા કેવી રીતે બેસવું—જમવા બેસવામાં સૌએ પોત પોતાનો શિષ્ટાચાર પાળવો કારણ કે તેમાં પણ આરોગ્યતાના ઉંડા મુદ્દાઓ રહેલાં હોય છે. ભોજન કરવા જે લોકો નીચે પાટલા પર બેસતા હોય તેમણે પલાંડી વાળી સીધા ટટાર બેસી જમવાનો આરંભ કરવો. બહુ વાંકા વળીને જમવાથી હોજરી વગેરે અવયવો દબાય છે અને તેથી તેને અનાજનો સંગ્રહ કરવામાં અને પચાવવામાં બહુ મુશ્કેલી નડે છે. પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે જે લોકો ટેબલ ખુરશીનો ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા હોય તેમણે પણ સીધા જ બેસવું. જે લોકો બહુ નીચા નમીને ખાય છે તેઓ ઘણે ભાગે અજીર્ણના દરદ વાળા હોય છે. જમવા બેસતી વખતે નોકરી, ધંધા અગર તો બીજી સાંસારીક ઉપાધી કરવી નહિ; પરંતુ પ્રસન્ન ચિત્ત રાખીને જમવા બેસવું. વાગભટ્ટજી ભોજનની બાબતમાં લખે છે કે “યોગ્ય સમયે સ્નાન કરીને હાથ, પગ અને મુખ ધોઈને, પિતૃ, દેવ, અતિથી બાળક અને ગુરૂજનોને જમાડયા પછી પોતાનાં પાળેલાં પશુઓ જેવાં કે ગાય, ઘોડા, બળદ છત્યાદિની તપાસ કરીને ઉપર કહેલ પ્રમાણે પવિત્ર એકાંત સ્થાનમાં મને આ માફક આવશે કે નહિ તેનો વિચાર કરીને કોઈની પણ નિંદા કર્યા વગર કંઈ પણ બોધ્યા વગર, જમવામાં જ ચિત્ત રહે તેવી રીતે પોતાના ઇષ્ટ મિત્રને સાથે બેસાડીને ભોજન કરવા બેસવું.” ભોજન કરવામાં કેટલા બધા નિયમમાં રહેવાની જરૂર છે એ વૈદ્યવર્ધ વાગભટ્ટજીએ સારી રીતે સમજાવ્યું છે.

ખાવાનું અન્ન કેવું હોવું જોઈએ—ખાવા માટેનું અન્ન કેવું હોવું જોઈએ તે વિષે મુશ્મુતમાં લખે છે કે “સારી રીતે પકાવેલું અને જેનો ગંધ, રસ, સ્પર્શ તથા વર્ણ પ્રિય લાગે તેવું અન્ન હોવું જોઈએ. વળી મનને પ્રિય લાગે એવા વધાર અને સંસ્કારોથી તૈયાર કરેલું, પથ્ય તથા પ્રિય રસો વાળું, ગંધથી, વર્ણથી અને સ્પર્શથી પણ પ્રિય લાગે તેવું, પવિત્ર, અત્યંત ઉનું

ન હોય તેવું અને તુરતનું પકાવેલું હિતકારી છે. ભોજન સોમ્ય, હલકું અને સ્નિગ્ધ તથા જેમાં દ્રવ પ્રધાન રૂપ હોય તેવું ઉષ્ણ નેષ્ઠએ.” શું સુશ્રુતાચાર્યના આ વિચારો પ્રમાણે આજે કોઈ પણ માણસ પોતાના ભોજનની આ પ્રકારની દરકાર રાખે છે? આજે તો ખાંડ, ખાંડું, તમતમું અને તીખાશવાળું ભોજન હોય તે ઉત્તમ ગણાય છે. અન્નના ગુણ કરતાં તેના સ્વાદ તરફ આજે વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવે છે. આજે રોગો અને રોગીઓની સંખ્યામાં દિન પ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે તેનું એક કારણ ભોજન વિષે રાખવામાં આવતી બેદરકારી પણ છે.

ખોરાક કેવો ન ખાવો—તે વિષે પણ મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્ય લખતાં લુલ્યા નથી.” જે અન્ન ચોક્ષ્માધ વગરનું હોય, દુષ્ટ ઉચ્છિષ્ટ, કાંકરી વાળું, તણસલાં વાળું, ઢેફા વાળું, જેના ઉપર અરૂચિ થતી હોય તેવું, વાસી રહેલું, ઘણીવાર સુધી પડ્યું રહેલું હોય તેવું, સ્વાદ વગરનું કે સડેલું હોય તે અન્ન છોડી દેવું. જે અન્ન રંધાયા પછી ઘણા વખત સુધી પડ્યું રહેલું હોય, કઠણ તથા ટાટું થઈ ગએલ હોય, રરીથી ઉતું કરેલ હોય, સીજેલું ન હોય કે બળી ગએલું હોય તે અન્ન સ્વાદિષ્ટ લાગતું નથી માટે તે ન ખાવું. વળી જે અન્નમાં એકલા ચોખાનો લોટજ આવતો હોય તે પણ ખાવું નહિ.” આ સર્વ ખાખતનો વિચાર આપણું ભોજન ક્ષેત્ર પહેલાં કરવાનો છે. શ્રીમાન્ વાગભટ્ટ પણ લખે છે કે “ખડ, વાળ, માખી ઇત્યાદિ જેમાં પડેલ હોય, ને ફરીને ઉષ્ણ કરેલ હોય, જેમાં શાક અને હલકાં અન્ન વધારે પ્રમાણમાં આવતાં હોય, જે અતિ ઉષ્ણ હોય અને અતિ ખાંડ હોય તે અન્ન ખાવું નહિ; તેમજ દહીંના કુચા, સુરકો, કાચા મુળા, અડદ, વાલ, સુકાં શાક વગેરે પણ ખાવાં નહિ.” નોકરી અગર ધંધાના ગુલામો શું પોતાના ભોજન વિષે આ બધો વિચાર કરે છે? આપણા બૈરાંઓ પણ શું આ ખાખતનું જ્ઞાન ધરાવે છે? જ્યાં સુધી આપણાં બૈરાંઓને

શિક્ષણ આપીને આ બધી વાતો સમજાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આપણે સમજતા હોવા છતાં આરોગ્ય વર્ધક બોજન મળી શકશે નહિ; કારણ કે રસોડાનો બધો કારભાર આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓના જ હાથમાં હોય છે.

જમવાનો પ્રારંભ—જમવાના આરંભમાં જો મળી શકે તો મીઠું ચડાવેલ આદાની કાતરી ખાવી; કારણ કે તે હિતકારી અને અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારી છે. તથા રૂચિકર અને કંદ તથા જીભને સાફ કરનારી છે. લુણ એટલે સિંધાલુણ લેવું, કારણ કે સિંધાલુણ સ્વાદિષ્ટ, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર, અન્નને પચાવનાર, હલકું, સ્નિગ્ધ, રૂચિકર, ટાઢું અને વીર્યને વધારનાર છે. વળી તે સુક્ષ્મ, આંખોને હિતકર અને વાત, પિત્ત તથા ક્ષત્રને હરનાર છે. આદુ જો કે તીખું છે પણ તેનો પાક મધુર છે તેથી તે વિરોધ કરતું નથી. આદુનો ગુણ ઝાડાના ગાંઠાને તોડનાર, ભારે, ગરમ, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર, તીખું, પાકમાં મધુર, સૂક્ષ્મ અને વાયુ તથા ક્ષત્રને મટાડનાર છે; આથીજ બોજનની શરૂઆતમાં સિંધાલુણ મિશ્રીત આદુની કાતરી ખાવાથી રૂચિ ખુલે છે.

ભોજનનો અનુક્રમ—જમતાં જમતાં પહેલાં શું ખાવું, વચમાં શું ખાવું અને છેવટે શું ખાવું તે વિષે ભાવમિશ્રિ પંડીત લખે છે કે “ ચિત્ત એકાગ્ર રાખીને પ્રથમ મધુર રસ, વચમાં ખાટા તથા ખારો રસ અને અન્તમાં તીખા, કડવા અને કષાય રસ જમવા. ક્ષણમાં દાઢમ પ્રથમ ખાવાં અને કેળાં તથા કાકડીનો ત્યાગ કરવો. કમળના કંદ તથા અન્ય કંદ અને શેલડી વગેરે પ્રથમ ખાવાં, લોટમાં ભારે પદાર્થો અને પવા ખાવા હોય તો તે આરંભમાં થેડા પ્રમાણમાં ખાવાં. તે વસ્તુ બોજનને અંતે કદિ પણ ન ખાવી. ધીની સાથે પ્રથમ કઠણ પદાર્થ ખાવા, ત્યાર બાદ કેમળ પદાર્થનું ભક્ષણ કરવું અને છેવટે દ્રવ રૂપ પાતળા પદાર્થ ખાવા. આ પ્રમાણે બોજનનો ક્રમ જાળવી રાખવાથી અજીર્ણ થતું નથી અને તેથી રોગો

પણ થતા નથી. પ્રથમ શાકની સાથે રોટલો, રોટલી, પુરી, લાડુ વગેરે ખાવાં, વચમાં દાળની સાથે કોમળ ભાત ખાવા અને છેવટે દહીં, છાસ, કઢી અગર દુધ રૂપી દ્રવ પદાર્થો ખાવા. બહુ જ ગળ્યા પદાર્થો હોય તો પ્રથમ સૌથી ગળ્યા, પછી ઓછા ગળ્યા એ પ્રમાણે ખાવા. બહુ ઉતું નહિ તેમ બહુ શીત પણ નહિ તેવું અન્ન આ પ્રમાણે જમવું. કારણ કે બહુ ઉતું અન્ન બળનો નાશ કરે છે અને ટાઢું કે સુકાઈ ગએલું અન્ન માંડ માંડ પચે છે. સ્વાદવાળું અન્ન ખાવાથી બળ તથા ઉત્સાહ વધે છે અને પુષ્ટિ મળે છે; તેમ સ્વાદ વગરનું અનાજ ખાવાથી મનનું અસ્વસ્થપણું, બળ તથા પુષ્ટિની હાની, બેચેની અને અસુખ ઉત્પન્ન થાય છે. પાણીથી પચપચતા પદાર્થો ખાવાથી ગ્લાની ઉપજે છે માટે તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ અને ખાવા હોય તો યુક્તિથી ખાવા.

ભોજન કેવી રીતે કરવું—ભોજનનો અનુક્રમ જળવાય તેવી રીતે બહુ ધીમેથી નહિ તેમ બહુ ઉતાવળથી પણ નહિ એવી રીતે રૂચિ પ્રમાણે જમવું. એકના એક રસનું સેવન વારંવાર કદિ પણ ન કરવું. શાક તથા દાળનું ભોજન પણ વારંવાર ન કરવું. એક જ પ્રકારનો રસ બહુ ખાવો નહિ, તેમજ સઘળા રસો પણ પુષ્કળ ખાવા નહિ. પહેલાં એક રસનું પુરેપુરું સેવન કરી લેવું, ત્યાર બાદ બીજા રસનું સેવન કરવું એવી રીતે પણ ખાવું નહિ, તેમજ સઘળા રસો એકઠા કરીને પણ ખાવા નહિ. સારાંશ દરેક રસ અને દરેક પદાર્થ ખાવામાં મિત રહીને મધ્યમ પ્રકારે ભોજન કરવું.

જે અન્ન માત્રાથી અથવા દ્રવ્યથી ભારે હોય તેનો આહાર કરવો નહિ. પીવા કરતાં ચાટવાના પદાર્થો ભારે છે, ચાટવા કરતાં દાળભાત વગેરે ભારે છે, દાળભાત કરતાં રોટલા; રોટલી, લાડુ વગેરે ભારે છે માટે ભારે પદાર્થોથી ઓછી તૃપ્તિ કરવી, સાધારણ ભારે પદાર્થોથી સાધારણ તૃપ્તિ કરવી અને હલકા પદાર્થોથી જરૂર બેઠ્ઠી તૃપ્તિ કરવી, પણ કોઈ જાતના પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાવા નહિ.

જે પદાર્થ પોતે દ્રવરૂપ હોય છતાં ભારે હોય તો તે માત્રાથી અરધો ખાવો જેમ કે દુધપાક, બાસુદિ ઇત્યાદિ. શુષ્ક પદાર્થને દ્રવ પદાર્થની સાથે ખાવા તેથી તેનું કઠણપણું મટીને પચવા યોગ્ય થાય છે. જે શુષ્ક અન્ન વારંવાર ખાવામાં આવે તો જઠરાગ્નિ તેને પચાવી શકતી નથી અને તેથી તે અન્ન પેટમાં પીડા રૂપે તથા આર્દ્રતા પામ્યા વગરનું રહીને તેનો ખાટો પાક થાય છે. જે માણસના આમાશયમાં પિત્ત હોય તે અતિ ખાટા પદાર્થો વધારે ખાય તો તે કાચા રહી જાય છે. વિરૂદ્ધ અન્ન પણ ખાવું નહિ કારણ કે તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડીને અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જે દરેક પ્રકારના રસનો સ્વાદ લેવો હોય તો એક પ્રકારનો રસ ખાધા પછી કોગળા કરી જીભને સાફ કરી પછી બીજા પ્રકારનો રસ ખાવો આથી દરેક પ્રકારના ભોજનનો ખરો સ્વાદ જાણવામાં આવે છે.

ચાવી ચાવીને ખાવું—હાલના આ પ્રવૃત્તિમય જમાનામાં ખોરાક જેવી રીતે ચાવવો જોઈએ તેવી રીતે ચવાઇને ખવાતો નથી. જમવા બેસતી વખતે પણ નિરાંત મળી શકતી નથી. શ્રીમંતોને પોતાની પેઢી, ધંધા, નોકર ચાકર ઇત્યાદિની ઉપાધી હોય છે અને નોકર ચાકરને વખતસર પોતાની નોકરીએ પહોંચવાની તથા ઘર કામકાજની ઉપાધી હોય છે. આથી તેઓને ભોજન વખતે ખોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવા માટે જોઈતો વખત મળતો નથી. કોઇ વખતે કદાચ પુરતો વખત મળે છતાં તેઓ ઉતાવળે કોળીઆ ગળી જવાની ટેવમાં એવા તો સપડાઈ ગયા હોય છે કે તેઓ નિરાંતે ખાઈ શકતા નથી. ખોરાક ઉતાવળે ખાવાની ટેવને ક્ષીધે જ અજીર્ણના દરદનો વધારો આજે જેવામાં આવે છે. આપણા આયુર્વેદમાં એક કોળીઓ ૩૦-૪૦ વખત ચાવવા લખે છે! જ્યારે મી. ફ્રેડરિક નામનો પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન પણ તેને ટેકા આપે છે. ખોરાકને બરાબર ચાવવાથી તેની સાથે સેલીવા એટલે પાચક રસ બળે છે અને તેથી જે પદાર્થને પચતાં વખત લાગતો હોય તે પણ જલદી પચી જાય.

છે; to eat our Drink and to drink our food. આવી રીતે ખાવું. સારાંશકે આપણા ખોરાકને ચાવી ચાવીને પાતળો પ્રવાહી જેવો બનાવી પછી જ ગળામાં ઉતારવો અને આપણા પીવાના પદાર્થો જેવી રીતે આપણે ચાવતા હોઈએ તેવી રીતે મ્હોંમાં હલાવીને ગળે ઉતારવા. જે માણસ બરાબર ચાવીને ખાય છે તેને ખોરાકનો કુદરતી સ્વાદ માલમ પડે છે અને તેને પોતાનું પેટ ભરવામાં ઘણો ઓછો ખોરાક જોઈએ છીએ. વળી બરાબર ચાવેલા ખોરાકમાંથી લોહી વધારે પ્રમાણમાં બને છે અને તેથી શરીરને પુષ્ટિ પણ વધારે મળે છે, હોજરી તથા આંતરડાંની હાલત સુધરેલી રહે છે, મળ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં નીકળે છે અને મળમાં બીલકુલ બદબો રહેતી નથી. ખોરાકને ચાવવાના આ સર્વ ફાયદા આપણે સમજવા જોઈએ.

ભોજનની માત્રા—કેટલું ખાવું તે વિષે દરેકને માટે એક ચોક્કસ વજન નજ હોઈ શકે; કારણ કે સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધ એ સર્વની પાચન શક્તિ એકસરખી હોઈ શકતી નથી. સરખી ઉંમરમાં પણ પાચન શક્તિ એકસરખી હોતી નથી. કેટલું ખાવું તેનો આધાર રૂચિ, પાચન શક્તિ, પ્રકૃતિ અને વય ઉપર રહે છે. વિદ્વાનોએ એમ હિસાબ કરેલો છે કે માણસના વજનમાં દર દશ શેરે અઢી રૂપીઆભાર કાચું અનાજ તેના પોષણ માટે પુરતું છે. દાખલા તરીકે ત્રણમણના વજનના માણસને પોણા શેર કાચું અનાજ ખાવાને માટે પુરતી માત્રા કહેવાય.

જેટલી લુખ તેટલું ખાવું—એજ ભોજનની યોગ્ય માત્રા છે. લુખથી વધારે ખાવું નહિ તેમ લુખ કરતાં ઓછું પણ ખાવું નહિ. મહર્ષિ વાગ્બટજી સાધારણ રીતે ખોરાકની માત્રા માટે લખે છે કે “પેટના ચાર ભાગ કલ્પવા અને તેમાંથી બે ભાગ ખોરાકથી ભરવા, એક ભાગ દૂધ તથા પાણીથી ભરવો અને એક ભાગ વાત, પિત્ત તથા કફ વગેરે દોષોને માટે ખાલી રહેવા દેવે.

ખાધેલો ખોરાક ખરાબર સુખેથી પચી જાય તેટલું પ્રમાણ ખોરાકનું સમજવું.

આહારમાં અતિ આગ્રહ—આપણામાં જન્મતી વખતે આગ્રહ દરવાનો રિવાજ સામાન્ય છે. ખેચાર પરાણા કે મિત્રાની સાથે જન્મવાનો પ્રસંગ આવતાં સમસગરા આપીને રૂચિ કરતાં વધારે ખવડાવે છે. ખાનાર વ્યક્તિ પણ ખોટી શરમનો ભોગ થઈ પડી રૂચિ કરતાં વધારે ખાઈ જાય છે. આગ્રહ દરવાનો હેતુ જન્મવા આવનાર વ્યક્તિ શરમને લીધે કદાચ ભૂખ્યો રહે તેથી તેની શરમ મુકાવવાનો છે પરંતુ તે હેતુ લક્ષમાં રાખ્યા સિવાય જન્મડનાર વ્યક્તિ રૂચિ કરતાં પણ વધારે ખવડાવવામાં સંતોષ પામે છે. આ રીતે આગ્રહ કરીને જીડો પ્રેમ બતાવવા જતાં તે માણસની હોજરી બગાડી તેના શત્રુ થવાની ગરજ સારે છે. માટે ખવડાવવામાં અગર ખાવામાં અતિ આગ્રહને વશ થવું નહિ.

ભોજનમાં ચડસા ચડસી—કેટલીક વખત મિત્રાની મંડ-ળીમાં અને નાતજાતમાં ભોજન પ્રસંગે ચડસા ચડસી થાય છે. “તમે આટલું ખાઓ તો હું આટલું વધારે લઉં” આ પ્રમાણે ચડસા ચડસીમાં ઉતરી પોતાની હોજરીને પાયમાલ કરવા મંડી પડે છે. ખાધા પછી અજીર્ણ અગર ઉલટી કે ઝાડા થશે તેનો વિચાર તે વખતે આવતો નથી. આવા માણસોએ સમજવું જોઈએ કે રૂચિ પ્રમાણે જમી રહ્યા પછી તેઓ જેટલું હોજરીમાં નાખે છે તે અનાજ નહિ પણ ઝેર નાખે છે. અનાજ ખાવાનો હેતુજ જીંદગી ટકાવી રાખવાનો છે; જો અનાજ ખાવાથીજ જીંદગી જતી હોય તો અનાજ ખાવાનો અર્થ કંઈજ રહેતો નથી. ખાનપાનને ખાતર જીંદગી નથી પરંતુ જીંદગીને ખાતર ખાનપાન છે. હોજરીમાં સમાઈ શકે તે કરતાં વધારે કાંસવાથી તે અન્ન અપકવ રહીને તેનો સડો થાય છે અને તેમાંથી અજીર્ણ, ઉલટી, ખાટા ઝોડકાર, લોહી વિકાર વગેરે રોગ થઈ આવે છે. માટે જન્મવામાં શરત અગર ચડસા ચડસીમાં કદિ ન ઉતરવું.

ભોજનમાં દેખાદેખી—કેટલાક લોકો જેમ પોતાની જીંદગીમાં પહેરવાશ વગેરેમાં ખીજનું અનુકરણ કરે છે તેમ ખાવા પીવામાં પણ દેખાદેખી કરે છે. પાડોશીને ત્યાં ભજ્યાં, પુરી, ઢોકળાં, ઢેઅરાં અગર મિષ્ટાન્ન થાય તો પોતાને ત્યાં પણ તેવું થવું જ જોઈએ. ઘરમાં છોકરાં માંદાં હોય અગર પોતાને અજીર્ણ થયું હોય અને પોતાની સ્થિતિ પણ સાધારણ હોય છતાં પોતાના શ્રીમંત પડોશીને ત્યાં બનતા માલપાણીનું અનુકરણ ન કરે તો વહેવારમાં મોટી ખામી આવે એમ તેઓ માને છે. આ સર્વ રૂઢીઓ સત્યાનાશ વાળનાર છે. દેખાદેખીથી પોતાનું કેટલું બધું બુદ્ધિ થાય છે તેની સમજ કદાચ તત્કાળ ન પડે તો પણ લાંબે સરવાળે તો આ રિવાજ નુકસાન કર્યા સિવાય રહેતો નથી.

અકરાંતીયાપણું—કેટલાક લોકો ખાવામાં અકરાંતીઆપણું કરે છે કેમ જાણે કે અનાજ ફરી મળવાનું ન હોય ! તેઓનું સૂત્ર એકજ હોય છે તે એ કે “ પારકાના ઘરનું અનાજ અગર મિષ્ટાન્ન ફરી મળવાનું નથી માટે જ્યારે મળે સારે ખૂબ હાથ મારવો.” આમ માનવામાં તેઓ ગંભીર જૂલ કરે છે અને દગાય છે. અતિ ખાવાથી હોજરી બગડીને આખા શરીરને બગાડે છે. અકરાંતીઆઓ ફક્ત પોતાનું પેટ જ બગાડતા નથી પણ પોતે માંદા પડીને પોતાના કુટુંબને બોળ રૂપ થાય છે. વળી ધનની ખુવારી થાય છે તે તો જુદી. વળી બહુ ખાનારાઓ પોતાના શરીરમાં અદૃશ્ય રીતે ધીમું ઝેર દાખલ કરે છે અને તેથી પોતાના પથર જેવા મજબુત શરીરનો ધીમો પણ સંગીન નાશ કરે છે.

ખાવામાં નફા—આજની ઠહેવાતી સુધરેલી સમાજમાં પાશ્ચાત્ય દેશનું અનુકરણ ખાવા પીવામાં પણ થવા લાગ્યું છે. ઠંડા દેશના લોકોને અતિશય ઠંડીને લીધે પાચન સહજ થાય એ સ્વાભાવિક છે, અને તેથી તેઓ કદાચ સવારમાં આ તથા નાસ્તો, બે કલાક પછી ભોજન, બપોરે આ તથા નાસ્તો, સાંજે વાણુ ઇત્યાદિ

ચાર પાંચ વખતનું ખાધેલું પચાવી શકે પરંતુ આપણા ગરમ દેશમાં તો આ રિવાજ તંદુરસ્તીની પાયમાલીજ કરવાવાળો છે, ખાવાની ખાખતમાં પણ યુરોપીઅનોની નકલ કરીને હિંદીઓ પોતાની હોજરીની દુર્દશા કરતાં શીખતા જાય છે. ટાઢને લીધે કપડાં પહેરીને ગોરા લોકો ટેબલ-ખુરશીપર બેસી છરી-કાંટાવતી ખાય છે પણ તેથી તેનું અનુકરણ હિંદુસ્તાનના ગરમ દેશમાં વસ્તા હિંદીઓને બંધ બેસતું નથી. આ અનુકરણથી તેઓ કંઈ વધારે પચાવી શકતા નથી. કદાચ સુધરેલ સમાજ આ ઢોળે ખાવા પીવામાં પોતાને શ્રીમંત અને સુધરેલા ખપાવવા માંગતા હોય તો તેઓ સુધરેલ અને શ્રીમંત કરતાં દાંભીકમાં વધારે ખપે છે.

સવારમાં ચા, ચાની સાથે વાસી પાઉ કે બે-ચાર મહિના અગાઉનું ખીરકીટ અગર એવીજ ખીજ કોઈ ચીજ ખાવાનો ચાલ પરદેશીઓના આગમન પછીજ થયો છે. બપોરે પણ ચાની સાથે ગાંઠીઆ, ભજ્યાં કે વાસી ખાખરા અગર પાઉ-ખીરકીટ વગર નજ ચાલે, આવા કૃત્રિમ રિવાજમાં તેઓ પોતાને ભલે સુધરેલા માને અને આમ ખાવામાં તેઓને લહેજત આવતી હોય તેમ ભલે માને, પણ જો તેઓ પોતાના અંતઃકરણને પૂછી ખાત્રી કરશે તો માલમ પડશે કે આ રિવાજ દાખલ કરાવાવાળામાંથી સેંકડે ૯૯ ટકા કલેજના દરદી હશે, તેમનાં પેટ તથા પડખાં સખત દાખતાં અવાજ થાય તેવાં, પવનથી ડુલેલાં તથા કબજાઅતનાં દરદવાળાં હશે. આ પરિણામ આહારના અનિષ્ટ અનુકરણનુંજ છે.

ભોજનમાં ભારે પદાર્થ—ભારે અનાજના ત્રણ પ્રકાર છે.

૧. માત્રા કરતાં વધારે ખાવાથી ભારે પડનાર, ૨. સ્વભાવથીજ ભારે પડનાર અને ૩, દળવા, રાંધવા આદિ સંસ્કારને લીધે ભારે પડનાર. આ ત્રણે પ્રકારના ભારે પદાર્થ મંદાગ્નિવાળાએ ખાવા નહિ. મગ આદિ હલકા પદાર્થો વજનમાં વધારે ખવાઈ જવાય તો ભારે પડે છે. અડદ જેવા પદાર્થો સ્વભાવથીજ પચવામાં ભારે છે અને

*અનાજને દળવા રાંધવા વગેરે સંસ્કારથી ભારે પડે છે.

આહારના છ પ્રકાર છે. ૧. ચૂસવા યોગ્ય, ૨. પીવા યોગ્ય, ૩. ચાટવા યોગ્ય, ૪. જમવા યોગ્ય, ૫. ખાવા યોગ્ય અને ૬. ચાવવા યોગ્ય. આમાં પહેલા કરતાં બીજો અને બીજા કરતાં ત્રીજો એમ ઉત્તરોત્તર ભારે પદાર્થ છે. શેલડી અને દાડમ ચૂસવા યોગ્ય, શરબત, સાકરનું પાણી, દુધ ઇત્યાદિ પીવા યોગ્ય, શીખંડ, કઠી, રાજ આદિ ચાટવા યોગ્ય (પાતળી કઠી પીવાય પણ ખરી) દાળ ભાત આદિ જમવા યોગ્ય, લાડુ, માલપુવા આદિ ખાવા યોગ્ય અને પવા, ચણા ઇત્યાદિ ચાવવા યોગ્ય પદાર્થો છે. અડદ અને દળેલાં અન્નથી અરધી તૃપ્તિ કરવી, મગ આદિ સ્વભાવથીજ હલકા પદાર્થની યોગ્ય તૃપ્તિ કરવી અને પીવાના દ્રવ પદાર્થોની પુરી તૃપ્તિ કરવી, કારણ કે દ્રવરૂપ હોવાથી સઘળાં કરતાં વધારે હલકાં છે.

મિતાહાર—ખોરાક માપી માપીને ખાવો એ અતિ ડહાપણ ભરેલું છે. દરરોજ નિયમસર ખોરાકના અમુક વજનનો જથ્થો ખવાતો હોય તો તેથી તેટલો જથ્થો પચાવવાને હોજરીને ટેવ પડી જવાથી તે મિતાહારી માણસને અજીર્ણની શરિયાદ કઠી પણ કરવી પડતી નથી, મિતાહારી માણસ પોતાની સ્વાન્દેન્દ્રિય ઉપર પણ કાબુ મેળવી શકે છે કારણ કે તેને અમુક માપમાંજ ખાવાની ટેવ હોવાથી સ્વાદવાળી ચીજ પણ ખાઈ રહ્યા બાદ તેને લલચાવી શકતી નથી. જે માણસ ખાવામાં અનિયમિત રહે છે તે માણસ સ્વાદને જલદી વશ થઈ જાય છે અને તેથી તેનામાં આગસુપાણું અને સુસ્તાઈ આવી જાય છે, શરીર અને મન જડ બની જાય છે

* અમેરિકાના બર્નાર્ડ મેકફેડન નામના વિદ્વાને શોધી કાઢ્યું કે રાંધ્યા વગરનું અને દળ્યા વગરનું અનાજ ખાવાથી જલદી પચે છે. પણ સેંકડો વર્ષ પહેલાં રચાયેલા બાવનકાશ આદિ ગ્રંથમાં જણાવેલું છે કે, સંસ્કાર ગુરુ પિષ્તાન્નં પ્રોક્તામત્યુપાલ્લવનમ્ । દળેલું અન્ન સંસ્કારને લીધે ભારે પડે છે.

અને તેનું આયુષ્ય ધીમે ધીમે ક્ષીણ થતું જાય છે. મિતાહાર રહેવામાં પણ સારાસારનો વિચાર કરી ઋતુ તથા પ્રકૃતિની અસ્વસ્થતાનો વિચાર કરી ઓછું ખાવાની જરૂર જણાય તો ઓછું ખાવું.

ભોજનમાં સંભાળવા યોગ્ય પાંચ બાબત--ખાવાની બાબતમાં નીચેના પાંચ નિયમોથી સંભાળતા રહેવું.

૧. ભૂખ નહિ છતાં ખાવું.
૨. થોડી ભૂખમાં ખાવું.
૩. ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું.
૪. વારંવાર ખાધા કરવું.
૫. ભૂખ છતાં ન ખાવું.

જે માણસ આ પાંચ બાબતથી સંભાળે છે તેને માંદા પડવાનો કદિ સંભવ રહેતો નથી. જેઓ એમજ માને છે કે “ખાવાને માટેજ અમે જનમ્યા છીએ” તેઓએ દૈવને દોષ દેવા વૃથા છે. જેમ ખોરાકથી પોષણ તેમ ખોરાકથી ક્ષય થાય છે. એ વાતનું રહસ્ય વિચારવાની જરૂર છે.

અપકવ અન્નથી થતી હાની--જે અન્ન શુષ્ક એટલે શરીરમાં રસ ફરવાના માર્ગોને રોકનાર હોય તેમાં દ્રવ પદાર્થો સારી રીતે નાખીને ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે સારી રીતે પચી શકે છે. શુષ્ક અન્ન એકલુંજ ખાવાથી પચતું નથી. દ્રવરૂપ પદાર્થોથી સારી રીતે નહિ ભીજવેલું શુષ્ક અન્ન સારી રીતે પોચું નહિ પડતાં ભાંડા જેવું થઈ કાચું-પાકુંજ રહે છે. પવા વગેરે શુષ્ક અન્ન, વિરૂદ્ધ અન્ન અને ચણા તથા મસુર બનતાં સુધી અપકવ રહે છે અને તેથી ઝાડાને કબજ કરી અગ્નિને મંદ પાડી નાખે છે.

વિરૂદ્ધ ભોજન--વિરૂદ્ધ ગુણવાળાં અનાજ અગર ફળ-ફળાદિનો સાથે યોગ થાય તો તેમાંથી ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે માટે પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણ કરવાવાળાં ખાનપાનનો ત્યાગ કરવો.

ખાટા લીંચુ, જાંબુ, કેહું, આંબલી, દાડમ, કેરી, કરમદાં, બોર, આમચુર, નાળીએર તથા ખાટાં ફળોની સાથે દુધ ખાવું નહિ ખારા પદાર્થો, ખીચડી, અડદ, મગ, મઠ વગેરે કઠોળ, લસણ, મુળા તેમજ ગોળની સાથે પણ દુધ ખાવું નહિ. જળચર પ્રાણી તથા માછલીની સાથે પણ દુધ ન ખાવું, કારણ કે આ સર્વ વસ્તુની સાથે દુધનો યોગ થવાથી તેમાંથી એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે અડદની દાળ સાથે મુળા; છાસ, દહીં તથા નાળીએરની સાથે કેળાં દારૂ, દહીં તથા મધની સાથે કોષ્ઠપણુ પ્રકારનો ગરમ પદાર્થ, કાંસાના પાત્રમાં રાખી મુકેલું દશ દિવસ પછીનું ધી; માખણની સાથે શાક; નવાની સાથે જીનું; કાચાની સાથે પાકું; અને દુધપાક, દારૂ તથા ખીચડી સાથે ખાવાં નહિ. મધ, ધી, ચરખી, તેલ અને પાણી એમાંની બધે અગર ત્રણ ત્રણ ચીજ એકઠી કરી ખાવી નહિ, પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ અને ઋતુ વિરુદ્ધ ભોજન કરવું નહિ, આ નિયમ પ્રમાણે નહિ વર્તનારના શરીરમાં વિરુદ્ધ અન્નના યોગથી એક પ્રકારનું ધીમું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. જે કે આની અસર તાત્કાલીક ન જાણાય તેવી છે; પણ લાંબે કાળે ચોક્કસ પ્રકારનાં દરદો થવાનાં કારણરૂપ આજ મુખ્ય કારણ છે.

સાત્વિક, રાજસી અને તામસી આહાર—આહારના ત્રણ વર્ગ પાડી શકાય. ૧. સાત્વિક, ૨. રાજસી અને ૩. તામસી.

સાત્વિક આહાર—દુધ, સ્વચ્છ જળ, રાગ, ફુલ, ચોખા, ઘઉં, ધી અને સાકર. આ આહાર સાત્વિક છે અને ખાવામાં ઉત્તમ છે.

રાજસી આહાર—તેલ, મરચાં, બહુ ધી અને અતિ મિષ્ટાન્ન. આ આહાર મધ્યમ પ્રકારનો છે તેથી તેનો ઉપયોગ ક્વચિત ક્વચિત કરવો.

તામસી આહાર—ભજ્યાં, ચટણી, ગરમ મસાલા, બહુ ખારું, ખાટું, તીખું અને ઉગ્ર અન્ન અને વ્યસનની વસ્તુઓ આ

પ્રકારનો આહાર તામસી છે અને તેથી તેનો ઉપયોગ બહુજ ગુજ જરૂર પડતો અથવા નજ કરવો.

ભોજન માટે સામાન્ય સૂચના—ભોજન કરવામાં નીચેના ૧૨ નિયમો ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવાથી તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

૧. દરરોજ સાત્વિક ભોજન કરવું. પ્રસંગોપાત કોઈ વખતે રાજસી અને ન છુટકે તામસી ભોજન કરવું તેમાંએ વ્યસનની વીજો તો નજ ખાવી.

૨. વધારે ખાધેલું અન્ન શરીરને પોષણ આપવાને બદલે તેમાં વિકાર અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

૩. થોડું પણ મિત ખાવું. તેથી શરીરની અંદર વિશેષ શક્તિ અને સ્ફુર્તિ રહે છે તથા અંતઃકરણ ઉત્સાહી, ઉઘોગી અને નિર્ભળ બને છે.

૪. ધન, માન, આ, કોપી, મિષ્ટાન્ન, સ્વાદ તથા વ્યસનની લલચાવનારી વસ્તુઓ માણસને મનુષ્યત્વમાંથી બહાર કાઢે છે માટે તેના લોભમાં પડવું નહિ.

૫. જહરમાં થોડું અન્ન નાખવાથી દૈવશક્તિ મેળવી શકાય છે.

૬. મિતાહારી અને સાત્વિક ભોજન કરવાવાળા પ્રાચીન બ્રાહ્મણો રાજને પણ નમાવતા. આજે આહારમાં ખુલુક્ષિત બનીને બ્રાહ્મણોએ પોતાનું બ્રહ્મતેજ નષ્ટ કર્યું છે.

૭. જે સ્થળનું અને જેવા પ્રકારનું ભોજન લેતાં અંતઃકરણ ખ્લાની પામે તે સ્થળનું અને તેવું અન્ન ઝેર જેવું જાણી તેનો ત્યાગ કરવો.

૮. પરાન્ન એટલે પારકું અન્ન વિના કારણ ખાવું નહિ. દુષ્ટ અને પાપીષ્ઠના ઘરનું અન્ન ખાવાની શાસ્ત્ર મના કરે છે. પારકે ઘેર પડી રહી જ્ઞાનવૃત્તિથી પારકું અન્ન ખાવાથી શરીર તથા મનનો અધઃપાત થાય છે.

૯. અપમાનથી મળેલું અન્ન ખાવું નહિ તેમજ મ્હોં જોઇને પ્રસાદ વેંચાતો હોય ત્યાં ધુસી ન જતાં પ્રીતિથી જે મળે તેજ ખાવું.

૧૦. જે ખાવું તે બરાબર ચાવીને સંતોષથી ખાવું. પાચન શક્તિનો વિચાર કરીને ખાવું; કારણ કે પાચનશક્તિની નબળાઇ વિકારોનું કારણ થઇ પડે છે.

૧૧. જમવાનું સ્થળ ચોક્કસ હોવું જોઇએ. વાસણો સ્વચ્છ તથા સુંદર હોવાં જોઇએ. પીરસનાર સ્નેહાળ તથા વિવેક બુદ્ધિવાળો હોવો જોઇએ. પોતાની સ્ત્રી જેવા પ્યાર અને ઉમળકાથી જમાડશે તેવા પ્યારથી ભાડુતી રસોયો કદિ નહિ જમાડે. પીરસનારનો ભાવ ભોજનમાં મળીને ભોજનની મીઠાશ વધારે છે.

૧૨ જમતાં જમતાં કલેશ થાય તેવી વાતો કરવી નહિ કલેશ સાથેનો ડોળીઓ કથીર રૂપ બને છે.

ભોજન કરવામાં ઉપરની સર્વ બાબતોનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. શું લોકો આજે પોતાના ભોજન માટે જોઇએ તેટલા દરકાર વાળા રહે છે? તેમને તો ફક્ત ભોજનમાં સ્વાદ મળ્યો એટલે થયું. સ્વાદ પણ કેવો! અતિ ખાંડ અને અતિ તીખું તેમજ મિથાન્ન મળ્યાં એટલે ઉત્તમ પ્રકારનું ભોજન છે એમ તેઓ માને છે. પ્રવૃત્તિના આ ધાંધલીયા જમાનામાં લોકો શું પોતાના ભોજન માટે જોઇએ તેટલી સ્વસ્થતા મેળવી શકે છે? ખાવાને માટે પુરતા સમયનો પણ અભાવ છે તો પછી ભોજન સંબંધી બીજી બાબતોમાં લક્ષ આપવાનું તો બનીજ કેમ શકે? લોકો આજે ખાવા પીવાની બાબતમાં અતિ સ્વાદને વશ થઇ ગયા છે પરંતુ અતિપણથી નુકસાન થાય છે એમ શું આપણે આપણી જીંદગીમાં અનુભવવામાં નથી આવતું? ભોજનની સર્વ હાનીકારક રસમ સમજી તેનો સત્વર સાગ કરવાની પુરતી જરૂર છે.

જમતાં જમતાં પાણી પીવાની વિધિ—જમતાં જમતાં પાણી ક્યારે, કેવી રીતે અને કેટલું પીવું જોઇએ તેનું જ્ઞાન પણ

મેળવવાની જરૂર છે. જમતાં ઘણું પાણી પીવાય તો અન્ન બરાબર પાકતું નથી અને તદ્દન ન પીવાય તોપણ બરાબર પાકતું નથી માટે અગ્નિને વધારવાને માટે જમતાં જમતાં વચમાં વચમાં થોડું પાણી પીતા જવું. જે જમ્યા પહેલાં પાણી પીવામાં આવે તો અગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને શરીર દુબળું થાય છે અને જમ્યા પછી પાણી પીવાય તો મેદ તથા કચ વધી શરીર જડું થઈ જાય છે, માટે મોજનની મધ્યમાં પાણી પીવું એજ ઉત્તમ છે. તરસ્યા માણસે જમવું નહિ અને બૂખ્યા માણસે જમવું નહિ અર્થાત્ જેને તરસ લાગી હોય તેણે તરસની શાન્તિ કરવી કારણ કે તરસની શાન્તિ કર્યા વગર જમે તો ગાંડું દરદ થાય છે અને જેને બૂખ લાગી હોય તેણે હુધાની શાન્તિ કર્યા વગર પાણી પીએ તો તેને જલોદર થાય છે માટે તેણે પ્રથમ હુધાની શાન્તિ કરી પછી પાણી પીવું. જમી લીધા બાદ એકાદ કલાક પછી તરસના પ્રમાણમાં વખતો વખત તરસ લાગે ત્યારે સ્વચ્છ પાણી પીવું એ અનાજને પચાવનારું અને હિતકર છે.

હાથ, મોંઢાં સાફ કરવાની વિધિ—જમી રહ્યા બાદ હાથ વતી મોંઢાં સાફ કરી આયમન લેવું. ત્યારબાદ કોગળા કરી મોંઢાં ધોવું. દાંતની અંદર કંઈ ચોંટી ગયું હોયતો ખૂબ કોગળા કરી કાઢી નાખવું અને દાંત, પેઠાં તથા છાત્ર બરાબર સાફ કરવાં. દાંતની અંદરની પોલાણમાં અન્ન વગેરે કંઈ રહી ગયું હોય અને કોગળા કરવા છતાં ન નીકળતું હોય તો તેને સળીવતી ધીમે ધીમે કાઢી નાખવું. જે તેને કાઢી નાખવામાં ન આવે તો તેમાંથી સડો ઉત્પન્ન થઈ ધીમે ધીમે મોંઢાંમાં દુર્ગંધ થશે અને જે વધારે દિવસ આમ ચાલ્યા કરે તો દાંત કોહીને સડવા લાગશે. દાંતની અંદર સળીવતી પણ ન નીકળે તેવી રીતે કોઈ પદાર્થ કદાચ સજ્જડ ચોંટી ગયો હોય તો તેને જોર કરીને કાઢવો નહિ પરંતુ વખતો વખત કોગળા કરી ભીંજવવાથી આપોઆપ નીકળી જશે. મોંઢાં ધોતી વખતે મુઠ

વગેરે ધોવાં. પછી હાથને સારી રીતે ધસીને ચીકાશ નીકળી જાય તેવી રીતે ધોવાં. હાથ જમતા પહેલાં અને જમ્યા પછી બંને વખતે ધોવા. નખતી અંદર મેલ ભરાવા દેવો નહિ કારણ કે તે મેલમાં ઘણાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ ભરાઈ રહે છે અને જમતી વખતે નખદારા પેટમાં જાય છે માટે નખમાં મેલ ભરાવા દેવો નહિ તેમજ તેને વધવા દેવા નહિ. કેટલાક નખને દાંતવતી કરડીને ઉતારી નાખે છે એ ઠીક નથી કારણ કે આ ટેવ એકતો ગંદી અને આરોગ્યને નુકસાન પહોંચાડવાવાળી છે. હાથ ધોયા બાદ જાનીના હાથ મ્હોં ઉપર ફેરવવા તેથી આંખને ઠંડક રહેશે અને ચહેરાની ચામડી સુંદર થશે. ત્યારબાદ હાથ મ્હોં લુછી નાખવાં અને ખાધેલું ભોજન જલદી પચી જાય તે માટે પેટપર હાથ ફેરવવો.

મુખવાસ.

મુખશુદ્ધિને માટે પાન, સોપારી, એલચી, લવંગ, તજ ઇ. ત્યાદિ વપરાય છે. જમ્યાબાદ મુખવાસ લેવાથી મ્હોં, જીભ, દાંત વગેરે શુદ્ધ થાય છે અને મુખવાસ સુગંધી હોય તો મ્હોં પણ સુગંધયુક્ત રહે છે. મુખવાસમાં વપરાતી જુદી જુદી ચીજોના ગુણ દોષ ભાવપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

નાગરવેલનાં પાન—તીખાં, ગરમ, રૂચિ ઉપજાવનાર, તુરાં, દસ્ત સાજા લાવનાર, કડવાં, પાચક, વીર્ય, રૂધિર તથા પિત્તને વધારનાર, હલકાં, લોકોને વશ કરનાર, ઠંડા મટાડનાર, મ્હોંની દુર્ગંધ મટાડનાર, વાયુ તથા પરિશ્રમને હરનાર, મ્હોંમાં સ્વચ્છતા, સુગંધ, ક્ષાન્તિ અને મેલ રહિતપણું કરનાર, હોઠ તથા દાંતના મેલને મટાડનાર અને મ્હોંની ચીકાશને શાન્ત કરનાર છે. નવાં પાન મધુર, કપાય, બારે, કફને ઉત્પન્ન કરનાર અને ઘણું કરીને ભાજ-

*જે લોકો ધી ખાતા હોય અને ધીથી હાથ ચીકણા હોય તેણેજ ફેરવવા. આથી ખીચ, ફાલી વગેરે મટે છે. તેથી ચીકણા હાથ કદિ ન ફેરવવા,

પાત્રાતા ગુણવાળું છે. જે પાન પાકેલું, તીખાશ વગરનું, ન્હાતું, પાતળું અને ઘોળાશ ઉપર હોય તે પાનને ઉત્તમ ગુણવાળું જાણવું.

કાથો ચુનો—કાથો કપને તથા પિત્તને મટાડનાર અને ચુનો વાયુ તથા કફને હરનાર છે. પાન, કાથો અને ચુનો ત્રણે ભેળાં કરીને ખાધાં હોય તો ત્રણે દોષ મટે છે અને મન પ્રદુષ્કિત રહે છે. સવારે પાનનું ખીડું ખાવું હોય તો તેમાં સોપારી કંઈક વધારે નાંખવી; બપોરે ખાવું હોય તો તેમાં કાથાનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. અને રાત્રિએ ખાવું હોય તો ચુનાનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. આ યુક્તિથી પાન હંમેશાં ખાવું જોઈએ. વળી પાનની અગ્રતો ભાગ ડીંટડી, મધ્યતો ભાગ રેસા તથા છેવટનો ભાગ પુંછડી કાઢી નાખવાં જોઈએ. પાનની ડીંટલી અગર રેસામાં કોષ કોષ વખત તંબોળીઓ નાગ (ઝેરી નાની લીલી ધ્રિયળ) રહે છે. જે રેસા વગેરે કાઢવામાં ન આવે તો તે ચવાઈ જાય છે અને તેથી મૃત્યુ નીપજે છે. પાનનો ભુકો કરીને ખાવું નહિ કારણ કે તેથી અલ્પાયુષી થવાય છે. પાન ચાવીને પહેલી પચરકી હંમેશાં થુકી નાંખવી કારણ કે તે ઝેરસમાન અવગુણ કરવાવાળી છે. બીજી પચરકી પણ ન પચે તેવા રસવાળી હોય છે માટે તેને પણ થુકી નાખવી પણ ત્રીજી પચરકી ગળી જવાથી અનાજ પાચન થાય છે અને રસાયનરૂપ બને છે.

પાન કોણે ન ખાવાં—ભૂખ્યા માણસે અને રેચ લીધે હોય તેણે પાન બહુ ખાવાં નહિ, કારણ કે તેથી દેહ, દષ્ટિ, કેશ, દાંત, અગ્નિ, કાન, વર્ણ અને બળતી ક્ષીણતા થાય છે, બહુ પાન ચાવવાથી શોષ થાય છે અને પિત્ત, વાયુ તથા રૂધિરની વૃદ્ધિ થાય છે. નબળા દાંતવાળાને, આંખના રોગવાળાને, ઝેરથી પીડાએલાને, મૂર્છા રોગવાળાને અને નિશો ચડેલ હોય તેને પાન હિતકારક નથી.

સોપારી—ભારે, રૂક્ષ, ટાઢી, કષ્ઠ તથા પિત્તને મટાડનાર, મોહ ઉપજવનાર અને મોઢાના વિરસપણાને મટાડનાર છે. જુની સોપારી શેકીને ખાવાથી વાત, પિત્ત અને કષ્ઠ ત્રણે દોષ મટે છે.

નવી સોપારી ભારે, ક્ષ કરનાર અને અગ્નિનો અત્યંત નાશ કરનાર છે. માટે સોપારી જુની અને શેકેલી થોડા પ્રમાણમાં ખાવી.

ઐલચી, લવીંગ, તજ, ધાણા, વરીયાળી—આ સર્વ ચીજો મુખવાસ તરીકે થોડા પ્રમાણમાં વપરાય છે. **ઐલચી**—ખરી ગરમી આપે છે તથા મુખને શુદ્ધ કરીને સુગંધી બનાવે છે. **તજ** **લવીંગ**—પાચનશક્તિને તીવ્ર બનાવે છે છતાં તેનો અતિ ઉપયોગ નુકસાનકારક છે. **ધાણા-વરીયાળી**—આ વસ્તુ મુખવાસ તરીકે વપરાય છે. તે દીપન, પાચન તથા સર્વ દોષ રહીત છે.

કેટલાક યુવાનો મુખવાસનો હેતુ સમજ્યા વગર મુખવાસમાં વપરાતી વસ્તુઓ જાણે પેટ ભરવા માટે હોય તેમ બુકડા ભરીને છુટથી વાપરે છે. પાનની પટ્ટીઓના હુચાથી મ્હોં આપો દિવસ ભર્યું અને ભર્યું રાખે છે અને એક પાન ચવાઈ જતાં ખીજને મ્હોંમાં ધકેલે છે. આ ટેવ અતિ હાનીકારક અને પાચનશક્તિને તદ્દન મંદ કરવાવાળી છે, મુખવાસની વસ્તુઓનો ઉપયોગ યક્ત મુખશુદ્ધિ અને દંતશુદ્ધિ પુરતોજ કરવો. પાનની સાથે કેટલાક તમાકુ ચાવે છે પરંતુ તમાકુ પાનના સર્વ ગુણોને બ્રષ્ટ કરી નાખે છે માટે તે પણ ન ખાવી.

લોજનવિધિ સંબંધી “દિનચર્યામાં” અતિ સંક્ષેપથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. લોજનવિધિ એ જીંદગી ટકાવી રાખવાની વિધિ છે તેથી તે સંબંધી પુરેપુરું જ્ઞાન મેળવવાથીજ દીર્ઘાયુષી થઈ શકાય છે. આ વિષયની પુરેપુરી સમજણ “વૈદ્યકલ્પતરૂ, ના ૨૫ તથા ૨૬ વર્ષના લેટના પુસ્તક “ખાનપાન ભાગ ૧-૨” માં આપવામાં આવેલ છે માટે તે વાંચી જવા અમારા સુસ્ત વાંચકોને અમે લલામણ કરીએ છીએ.

લોજન પછીની ક્રિયા.

ભોજન કર્યા બાદ થોડો આરામ લેવો જોઈએ. તે વિશે ભાવપ્રકાશમાં લખે છે કે “ ભોજન કર્યા બાદ ધીરે ધીરે ૧૦૦ પગલાં ચાલવું જોઈએ. આવી રીતે ૧૦૦ પગલાં ચાલવાથી પેટમાં પડેલો અન્નનો જથ્થો પોચો પડે છે અને ડોક, ગોઠણ તથા કેડમાં સુખ થાય છે. જમીને બેસી રહેવાથી શરીરમાં આળસ બસાય છે, સુષ્ક રહેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, દોડવાથી મૃત્યુ પ્રાપ્ત થાય છે અને ધીરે ધીરે ૧૦૦ પગલાં ચાલવાથી આયુષ્ય વધે છે.

૧૦૦ પગલાં ચાલીને પછી થોડો વખત સુવું. પ્રથમ ચત્તા સુધને આઠ શ્વાસ લેવા, પછી જમણે પડખે સુધને સોળ શ્વાસ લેવા અને પછી ડાબે પડખે સુધને બીસ શ્વાસ લેવા. ત્યારબાદ જેમ અનુકૂળ પડે તે પ્રમાણે સુવું. તોપણ પ્રાણીઓને નાભીથી ઉપર ડાબા ભાગમાં અગ્નિ રહેલો છે માટે ખાધેલા અન્નને પચાવવાને ડાબે પડખે સુવું એ સાઈ છે.

જમ્યા પછી થોડી નિદ્રા કરવાથી વાયુ તથા પિત્ત હણાય છે, કફ થાય છે, શરીર પુષ્ટ થાય છે અને સુખ મળે છે; વમનથી કફનો નાશ છે; અને બેઠાં બેઠાં ઝોત્તાં ખાવાથી કફ થતો નથી અને રૂક્ષપણું આવતું નથી.”

દિવસે ઉઘવું નહિ—જમ્યા પછી સુવાનું કહેલ છે તે સહેજ થોડા સમય માટે. નહિ કે લાંબો વખત ઉઘ ધોરવા માટે. દિવસ એ નિર્વાહ સાઈ ઉદ્યોગ કરવાનો સમય છે; તેને ઉઘમાં વ્યર્થ ગુમાવવો ન જોઈએ. દિવસનો થાક ઉતારવા માટે એટલે કે ઉઘવા માટે રાત્રિ નિર્માણ થઈ છે. દિવસે સુષ્ક રહેવાથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે માટે શ્રીષ્ઠ ઋતુ શિવાયની બીજી રૂતુમાં દિવસે સુવું નહિ.

દિવસે કોણે સુવું—જે માણસને નિત્ય દિવસે સુવાની ટેવ હોય તેણે સુવું દારણ કે જો તે ન સુવે તો તેના શરીરમાં વાયુ આદિ દોષોનો પ્રકોપ થાય છે. અતિ શ્રમ કરનારને, સ્ત્રી-સેવન કરનારને, માર્ગમાં ચાલવાવાળાને, વાહન ઉપર બેસનારને અને

અતિસાર, શૂળ, શ્વાસ, તૂષા રોગ, હેડકા, વાયુ વગેરે દરદીને, દુર્બળને, ક્ષીણતાવાળાને, કફવાળાને, ખાળકને, કેશીને, વૃદ્ધને, અજીર્ણ રોગવાળાને, રાતના ઉબગરાવાળાને અને અપવાસીને દિવસે સુવા દેવા. દિવસે અથવા રાત્રે જોઓને નિદ્રા સ્વાધીન હોય તેવાઓ દિવસે સુઈ રહે અને રાત્રે જાગે તો તેને કશી હરકત થતી નથી.

ભોજન પછી તરત ન કરવાની ક્રિયા—જમ્યા પછી અન્નને સ્થિર રાખવા માટે મનને પ્રિય લાગે એવા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધનું સેવન કરવું કારણ કે તેથી અન્ન પેટમાં સ્થિર રહે છે. મનને અપ્રિય લાગે તેવા ખરાબ સ્પર્શ, શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ, અપવિત્ર અન્ન અને અત્યંત હાસ્ય વમન કરાવનાર છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો.

જમ્યા પછી અત્યંત સુઈ રહેવું નહિ, અત્યંત ખેસી રહેવું નહિ, અતિ પ્રવાહી પદાર્થનું સેવન કરવું નહિ, અગ્નિ પાસે કે તડકામાં ખેસવું કે ધરવું નહિ, પાણીમાં તરવું નહિ, પગવતી મુસાફરી કરવી નહિ, વાહનપર ખેસવું નહિ, દોડવું નહિ, ચાલવું નહિ. કસરત કરવી નહિ અને ઉચે સાદે ખોલવું નહિ.

અજીર્ણ થવાનાં કારણ—સમય પ્રમાણે, પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને હલકું અન્ન ખાધું હોય તો પણ જો તેના પર વધારે પાણી પીવામાં આવે તો તે અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી; અધોનાયુ, મળ કે મૂત્રને રોકવામાં આવે તો પણ તે અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી. ઉબગરો કરવાથી પણ અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી; જો સમયમાં શરીરમાં ઇર્ષ્યા, ભય, ક્રોધ, લોભ, રોગ, દિનતા કે દ્રેષ ભરાયાં હોય તે સમયમાં અનાજ ખાવામાં આવે તો તે પચતું નથી માટે આ સર્વ બાબતનો વિચાર કરી અજીર્ણ ન થાય તેવી રીતે વર્તવું.

અજીર્ણમાં ભોજન—પેટમાં અજીર્ણ થયું હોય છતાં જમવામાં આવે તો તે વધારે પડતું જમાય છે એમ સમજવું. એક

વખત ખાધેલું જ્યાં સુધી પચી ન જાય ત્યાં સુધી ખીજી વખત ન જમવું. રાત્રે ખાધેલું અન્ન સવારે પચ્યું ન હોય છતાં સવારે જમવામાં આવે તો અગ્નિમંદ પડી જાય છે અને નવું ખાધેલું અન્ન ઝેર જેવી વિક્રિયાતું કામ કરે છે, માટે રાત્રે ખાધેલું પચ્યું નથી એવી શંકા થાય તો સવારે જમવું નહિ. અજીણની શંકા થાય તો સુંક, સિંધાલુણ અને હરેતું ચૂર્ણ ટાઢા પાણી સાથે ફાકવાથી અજીણ મરી ખરી ભૂખ લાગે છે.”

ખાનપાન સંબંધી આ સર્વ નિયમોનું સુક્ષ્માવલોકન કરવાની જરૂર છે. લોકો ખાનપાન સંબંધી પોતાની ભુક્ષે સુધારતા નથી પરંતુ જ્યારે તે ભુલના ભોગ થઈ પડીને દરદમાં ફસાય છે ત્યારે વૈદ્યો અને ડૉક્ટરો પાસે દોડે છે અને દરદની શાન્તિને માટે કડવા મીઠા અગર તુરા શાકડા ભરે છે અગર વિદેશી દવાના પ્રવાહી પ્યાલાઓ ગળામાં રેડે છે. વૈદ્યો અને ડૉક્ટરોમાંના બધા કે જે પૈસાના લેખી હોય છે તે આવા દરદીઓને દરદ થવાનાં ખરાં કારણ સમજાવ્યા સિવાય દવારૂપી ટુંક મુદતમાં થીગડાં મારી ટાઢે પાણીએ ખસ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે કે જે કારણથી દરદ થાય છે તે કારણ જ્યાં સુધી દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી દરદ નિર્મૂળ થઈ શકતું નથી.

દિવસે સ્ત્રી સંભોગ.

બુદ્ધિશાળી માણસે દિવસે સ્ત્રી સંભોગ કરવો નહિ કારણ કે દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવાથી વીર્યપાત થાય છે અને તેથી સ્વાભાવિક રીતેજ બળની હાની થાય છે અને આથી સ્થિતિપાત્તું આપોઆપ આવી જાય છે. આ શથિલપણું ટાળવાને માટે આરામ લેવાની જરૂર પડે છે પરંતુ દિવસ વ્યવસાયનો વખત હોવાથી પુરતો આરામ મળી શકતો નથી માટે દિવસે સ્ત્રીસંભોગ કરવો નહિ. વળી દિવસે સૂઈની ઉષ્ણતાને ક્ષીધે શરીરમાં પિત્તનું જોર વધે છે તેવા સમયમાં તેને ઠંડું રાખવા માટે વીર્યરૂપી કર્ણનું રક્ષણ કરવાને બદલે જે

તેના પાત કરવા માંડ્યો તો દિવસે દિવસે પિત્તનું જોર વધી શરીરનો નાશ કરી નાંખે છે માટેજ લાવપ્રકાશમાં લખે છે કે “સ-મજી પુરૂષે આયુષ્ય ક્ષીણુ થવાના બયથી દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવું નહિ.”

આજનાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આ બાબતમાં આપણા પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યોના સંપૂર્ણ રીતે મળતા આવતા નથી પણ એવો વખત આવશે કે બ્યારે તે લોકો આ વાતને એક નવિન શોધ તરીકે જાહેર કરશે.

વ્યવસાય-કામકાજ અર્થે બહાર જવું

ભોજન વિધિ વિત્યાબાદ વ્યવસાયને માટે ધરથી બહાર જવું પડે છે. ધરથી બહાર નીકળતાં જે રીતે શરીરને પીડા ન થાય તેવી રીતે વર્તવાથી આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ અને અગ્નિ વધે છે અને ઇન્દ્રિયો જાગ્રત રહે છે. દેશ, કાળ, ઋતુ, પ્રકૃતિ અને સ્થિતિને અનુસરીને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં અને શરીરના સંરક્ષણ માટે પાધડી, જોડા, લાકડી, છત્રી વગેરે સાધન ગ્રહણ કરવાં.

પાધડી—પાધડી પહેરવાથી કાન્તિ વધે છે, કેશ સારા રહે છે, અને ધૂળ, વાયુ તથા શરદીનો અટકાવ થાય છે. પાધડી હલકી પહેરવી એજ હિતકર છે કારણ કે વજનદાર પાધડી પહેરવાથી નેત્ર-રોગ અને પિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે. પાશ્ચાત્ય લોકોના આગમન પછી આજકાલ આપણા દેશમાં ટોપીનો પહેરવેશ વધતો જતો જોવામાં આવે છે. અત્યારે ખાદીની ટોપી નાના મોટા સૌ અતિ હોંસથી પહેરે છે. સમય વિચારતાં ખાદીની ટોપી અનુકૂળ પડતી પણ જ-ણાય છે કારણ કે આર્થિક સ્થિતિ તપાસતાં હિંદુસ્તાન આજે બીજા દેશોની સરખામણીમાં અતિ નિર્ધન દેશ થઇ ગયો છે તેથી પાધડી અગર તો બેંગલોર જેવી મોંઘી કિંમતની ટોપીમાં વધારે ખર્ચ થાય. વગી ખાદીની ટોપી હાથે ઘોષ શકાય તેવી હોવાથી સ્વચ્છતા પણ વધારે જાળવી શકાય છે.

જોડા—પગના રક્ષણને માટે જોડા પહેરવા, કારણ કે પગ-રખાં પહેરવાથી નેત્રને સુખ થાય છે, આયુષ્ય વધે છે, પગના રોગ થતા નથી, સારી રીતે ફરી શકાય છે, ઉત્સાહ વધે છે અને શક્તિ પણ વધે છે. નિત્ય પગરખાં વગર ફરવાથી મનુષ્યના આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાની થાય છે, ઇન્દ્રિયો હણાઇ જાય છે અને આંખની શક્તિ કમી થાય છે. જે લોકો જન્મથીજ પગરખાં ન પહેરવાની ટેવવાળા હોય તેઓને પગરખાં ન પહેરવાથી બહુ નુકસાન થતું નથી કારણ કે તેઓના પગની ચામડીજ પગરખાં જેવી મજબૂત થઇ ગએલી હોય છે.

લાકડી—બહાર જતી વખતે હાથમાં લાકડી રાખી હોય તો તેથી શક્તિ, ઉત્સાહ, બળ, સ્થિરતા, ધીરજ તથા તેજ વધે છે. લાકડી ટેકાફ અને બચતો નાશ કરવાવાળી છે.

છત્રી—છત્રી ઓઢવાથી વર્ષાદ, તડકો, વાયુ, રજ તથા હિમ રોકાય છે. છત્રી આંખને હિતકર અને મંગલરૂપ છે.

બહાર જતી વખતે તડકા, છાયા, વૃષ્ટિ, ધમધોર અને અગ્નિ તથા ધુમાડામાં ફરવાથી આપણા શરીર ઉપર જુદી જુદી અસર થાય છે માટે તે સંબંધી પણ જાણવાની જરૂર છે.

તડકો—તડકામાં ફરવાથી પસીનો થાય છે, મૂર્છા આવે છે, રૂધિર તથા પિત્ત વધે છે, તરસ લાગે છે, ગ્લાની થાય છે, પરિશ્રમ લાગે છે, બળતરા વધે છે અને શરીરનો રંગ બદલી જાય છે માટે સખત તડકાનું સેવન કરવું નહિ.

છાયા—છાયામાં ફરવાથી પસીનો મટે છે, મૂર્છા ટળે છે, રૂધિર તથા પિત્ત ઓછાં થાય છે અને બળતરાનો નાશ થાય છે તથા રંગ સારો રહે છે. માટે જ્યારે સખત તડકો હોય ત્યારે છાયા-વાળી જગ્યામાં ચાલવું અગર છત્રી ઓઢી છાયા કરવો.

વૃષ્ટિ—વરસાદ વીર્યને વધારે છે, ટાઢો છે, બળ આપનાર છે અને નિદ્રા તથા આળસને ઉત્પન્ન કરનાર છે. અતિ વરસાદમાં

શરવાથી શરદી થવાનો સંભવ રહે છે માટે વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે છત્રીથી શરીરનું રક્ષણ કરવું.

ધમધાર-અધિકાર—વરસાદ વગરનું ધમધાર ભય કિત્પન્ન કરનાર, મોહ આપનાર, કદ્દ કરતા તથા વાયુને વધારનાર છે. આખો દિવસ ધમધાર રહે તો ખાધેલું પચતું નથી માટે રાત્રીનું ભોજન ખરી રૂચિ હોય તોજ કરવું.

અગ્નિ—વાયુવાળાને, ઝલાઈ ગયો હોય તેને, ટાઢ વાતી હોય તેને અને કદ્દ પ્રકૃતિવાળાને અગ્નિનું સેવન હિતકર છે.

ધુમાડો—તુરત કદ્દ કરનાર, નેત્રને ખડુજ નુકસાનકારક, માથામાં ભારેપણું લાવનાર અને વાયુ તથા પિત્તનો પ્રકોપ દરનાર છે માટે ધુમાડાનું સેવન કરવું નહિ.

શ્રીમંત ઘોડો પોતાના વ્યવસાયમાં જોડાવા માટે ગૃહમાંથી બહાર નીકળતી વખતે મોટર, ઘોડાગાડી, પાલખી, સાયકલ, ઘોડો છત્યાદિ વાહનનો ઉપયોગ કરે છે. સર્વ વાહનમાં ઘોડો, પાલખી અને ઘોડાગાડી ઉત્તમ છે.

ઘોડો—ઘોડે બેસવાથી વાયુ, પિત્ત તથા અગ્નિ વધે છે, પરિશ્રમ પડે છે, મેદ ઓછો થાય છે, વર્ણમાં ફેરફાર થાય છે અને કદ્દ ઓછો થાય છે, માટે બળવાન માણસે બહાર જતી વખતે ઘોડેસ્વાર થવું.

ઘોડાગાડી—જો ઘોડાગાડી રખ્યર ટાયરની તથા ઉપરથી સારી રીતે આચ્છાદિત થએલી હોય તો તે વાત, પિત્ત તથા કદ્દ ત્રણે દોષનો નાશ કરનાર અને સુખરૂપ છે.

પાલખી—ઘોડાગાડી કરતાં પણ બેસવાના સાધન તરીકે પાલખી ઉત્તમ છે. ઘોડાગાડીમાં થડકો લાગવાનો સંભવ છે પણ પાલખીમાં તે ભય જરાએ રહેતો નથી. પાલખીમાં બેસવાથી વાત, પિત્ત તથા કદ્દ ત્રણે દોષ શાન્ત થાય છે. આજે કોષ કોષ ધર્મના આચાર્યો સિવાય અને માંદા સિવાય પાલખીનો વપરાશ રહ્યો નથી.

સાયકલ—સાયકલ ઉપર બેસીને બહાર જવાથી પસીના થાય છે, પરિશ્રમ પડે છે પણ જલદી પહોંચાય છે માટે જ્યાં કામ તાકીદનું હોય ત્યાં સાઈકલ વાપરવી. સાયકલ ઉપર બેસવાથી શરીરનું સમતોલપણું જાળવી રાખવું પડે છે તથા અકસ્માત ન થાય તે માટે સાવધાન રહેવું પડે છે.

મોટર—આજકાલ શ્રીમંત લોકોને ત્યાં મોટરનો વપરાશ વધી પડ્યો છે. મોટર સુખ આપનાર તથા વાતાદિદોષનો નાશ કરનાર છે, પરંતુ ધણે કાળે હૃદય ઉપર અસર કરી તેને નબળું બનાવે છે. ધણો પવન લાગવાથી જ્ઞાનતાંતુ ઉપર અસર થઈને તે નબળાં પડે છે તેથી ચહેરા વગેરેના રોગ થાય છે. અને આંખને તુકસાન કરે છે.

ટ્રામ-રેલ્વે—મોટાં શહેરોમાં એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે પહોંચવા માટે ટ્રામ તથા લોકલ ટ્રેનનો ઉપયોગ થાય છે. જલદી પહોંચવા માટે આ સાધન સારાં છે, પરંતુ એકજ ડબ્બામાં અનેક માણસો બેસતાં હોવાથી એક બીજાના રોગનાં જંતુઓ આ સાધન દ્વારા ફેલાય છે, તેથી મહામારી જેવા સમયમાં તે સાધન ધન્યતા યોગ્ય નથી.

બેસવું કેવી રીતે—લખતાં વાંચતાં કે અન્ય વ્યવસાય કરતી વખતે સીધા-ટટાર બેસવું. વાંકા વળીને બેસવાની ટેવથી ફેફસાં, આંતરડાં અને જઠરનો વિકાસ થતો નથી અને અવકાશ ઓછો થઈ જવાને લીધે તેની અંદર પવન છુટી પ્રસરી શકતો નથી તથા અંદરના ગતિમાન પદાર્થો, બરાબર ગતિ કરી શકતા નથી. ફેફસાં સંકોચાવાને લીધે તેમાં લોહી ઓછું આવી શકે છે અને તેથી શ્વાસરોગવાસની ક્રિયા ટુંકી થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે લોહી ઓછા પ્રમાણમાં રવચ્છ થતું હોવાથી જઠર તથા આંતરડાંને પુરતું પોષણ મળતું નથી. વળી સીધા બેસવાથી પવન અંદર છુટી

શરીને અંદર ભરાએલા નકામા પદાર્થને બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય સારી રીતે કરે છે.

વખતનો સદુપયોગ--જેમ ખાનપાનાદિ વ્યવહારમાં નિયમ જળવવાનો છે તેમ દિવસ તથા રાત્રિના બીજા તમામ વ્યવહારમાં અને ઝીણી ઝીણી બાબતમાં પણ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાની ટેવ ઘણી જરૂરી છે. જે કામ કરતાં પાંચ કે દશ મિનીટ લાગે તે કામ કરવામાં અરધા કે એક કલાક ગુમાવે એ વખતનો દુરપયોગ કહેવાય. મૂર્ખ માણસજ વખતનો દુરપયોગ કરવાનું પસંદ કરે. જીંદગીની જરૂરીયાતોને પહોંચી વળવા જે માણસ નિત્ય નિયમ પ્રમાણે વખતનો મિત ઉપયોગ કરે છે તે માણસ પોતાના કામને પહોંચી વળવા ઉપરાંત રમત-ગમત અને વાંચન માટે પુષ્કળ વખત બચાવી શકે છે.

દિવસ કામ કરવાનો સમય છે. તે વખત નકામાં ગપ્પાં મારવામાં, કોઇની નિંદા કરવામાં અને નકામું રખડવામાં કાઢી નાખવો ન જોઇએ. યાદ રાખવું કે ગએલો વખત કદિ પાછો આવતો નથી દુનિયામાં જે નામાંકિત માણસો થઇ ગયા છે તે સર્વ વખતનો સદુપયોગ કરવાવાળા હતા.

જેમ જે કામ કરતાં ૫ મિનીટ લાગે તે કરવામાં ૧૦ કે ૧૫ મિનીટ વાપરીએ તો તે વખતનો દુરપયોગ કહેવાય તેમ જે કામ કરતાં એક કલાક લાગે તે કામ ઉતાવળ કરીને અરધા કલાકમાં કરી નાખે તે પણ વખતનો દુરપયોગજ કહેવાય; કારણ કે ઉતાવળ કરવાથી કામ સાફ થઇ શકતું નથી અને તેથી તે કામ સુધારવા માટે બીજો વધારે વખતનો ભોગ આપવો પડે છે.

નવરાશ અગર વિશ્રાન્તિના સમયમાં જે રમત ગમત શરીરને હાનિ કરવાવાળી હોય તે રમવામાં આવે તો તે પણ વખતનો દુરપયોગ કર્યો કહેવાય, કારણ કે તેમ કરવાથી થાકેલા શરીરને

આરામ આપવાનો સમય શરીરની પાયખાલી કરવામાં વપરાય છે. આ સર્વ બાબતો ધ્યાનમાં રાખી સમયનો દુરુપયોગ કરવો નહિ. નિર્વાહ સાધન.

દરેક પુરૂષને જેમ જીંદગીના રક્ષણ માટે ખાનપાનથી જરૂર છે તેમ ખાનપાનની જરૂરીયાતને પહેાંચી વળવાને માટે નિર્વાહ સાધન સ્વતંત્ર ધંધો અગર નોકરીની જરૂર છે. પોતાના બાપદાદાએ મુકેલી થાપણ ઉપર તાગડધીન્ના કરનારાઓની જીંદગી ઘણી દુઃખદાયક નીવડે છે. જે લોકો સ્વાશ્રયથી અને સ્વપરાક્રમથી આપ રણેલું ખાય છે તે લોકોજ સુખમય જીવન ગાળવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

સ્વતંત્ર ધંધો—સુખ મેળવવાનું આ સર્વથી મોટું સાધન છે; દારણ્યકે પરાધીન થઇને રહેવાની તથા બીજાના વગવસીલા ઉપર નિર્વાહનો આધાર રાખવાથી માણસ પોતાનું સ્વરૂપ ભુલી જાય છે, અને તેથી તેને પોતામાં રહેલા પરાક્રમનો અનુભવ કરવાનો અવકાશ મળતો નથી. સ્વતંત્ર ધંધો કરવો એજ પુરૂષાર્થ છે અને તે પુરૂષાર્થથીજ માણસ સ્વતંત્ર રહી શકે છે. સ્વતંત્રતાનો અર્થ એવો નથી કરવાનો કે પોતાના વડીલોની આજ્ઞાનો અનાદર કરીને સ્વહંદ પછે વર્તવું; પરંતુ સ્વતંત્ર એટલે સાચાં કામો કરવાની હિમત અને જુદી લાગ્યો. આશાઓ અને મલીન વૃત્તિને આધીન નહિ થવાનો દૃઢ નિશ્ચય એજ સમજવો.

જાતમહેનત—જે માણસ બીજાને માથે પડ્યા વગર પોતાનાજ પરાક્રમ અને પુરૂષાર્થથી પ્રમાણિક પછે ઉદ્યોગ કરીને જાડો પાતળો રોટલો મેળવી પોતાનું અને પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ કરે છે અને બની શકે તો બીજાં બે પાંચ માણસોને નિભાવે છે તેજ માણસ સ્વતંત્ર અને સુખી છે. સ્વતંત્ર ધંધામાં જાતમહેનત અને સ્વપરાક્રમની ખાસ જરૂર છે. જે માણસ નિર્દમી અને આજસુ થઇને બેસી રહે છે તેનો ધંધો કદિ આગળ વધતો નથી અને તેથી તેને પ્રપંચ, અપ્રમાણિકપણું, દગો ઈત્યાદિ દુર્ગુણોનો આશ્રય લેવો

પડે છે. આ સર્વ દુર્ગુણો એવા છે કે જે માણસ એક વખત તેનો આશ્રય લે છે તે અનીતિના ખાડામાં એટલા તો ઉડા ઉતરી જાય છે કે તેઓ તેમાંથી કદિપણ છુટવા સમર્થ થતા નથી; માટે જે ધંધો કરવો તેમાં પ્રમાણિકપણું અને જતમહેનત કદિ વિસરવાં ન જોઈએ. ઇશ્વર પણ જતમહેનત કરનારનેજ મદદ કરે છે.

સ્વાશ્રય—ધંધામાં ખીજ બાબત સ્વાશ્રય ઉપર આધાર રાખતાં શીખવાની છે. જે માણસ ખીજના આશ્રય ઉપર આધાર રાખીને સ્વતંત્ર ધંધાની ઉમેદ રાખે છે તે ઘણી વખત પોતાની ધારણામાં ઠગાય છે, કારણકે તે માણસના વિચારો ગમે તેટલા ઉત્તમ અને સાત્ત્વિક હોય છતાં પોતે જેનો આશ્રય લઈને ધંધો કરે છે તેની નીચ વૃત્તિઓને પોષવાની પોતાની ઇચ્છા વિરુદ્ધ ઘણી વખત ધરજ પડે છે; અને આ રીતે તેઓ અનીતિને ઉત્તેજન આપે છે.

શ્રીમંતોની ફરજ—પણ એજ છે કે તેમણે પોતાની અકલનો સદુપયોગ કરીને પ્રમાણિકપણે ધંધો કરવો. જેની પાસે પાંચ પૈસાની મુડી હોય, શરીર નિરોગી હોય અને સારી બુદ્ધિ હોય તેણે જરૂર સ્વતંત્ર ધંધો કરવો અને બની શકે તો ખીજ પાંચ પચીશ માણસનો નિભાવ કરવો. પૈસાપાત્ર સ્થિતિમાં પણ પોતાના નિર્વાહની ઇચ્છા ખીજઓની મહેનત ઉપર કરવી એ એક જાતની મૂર્ખાઈજ છે. ધંધો કરવામાં પ્રમાણિકપણું અને નીતિ હરગીજ ન ભુલવાં. શ્રીમંત પુત્રોની પણ ફરજ છે કે તેમણે નોકરીમાં નહિ જોડાતાં આપણા દેશના ધંધામાં જોડાઈ તે ધંધાની ખીલવણી કરવામાં પોતાના બુદ્ધિબળ, જ્ઞાન અને ધનનો ઉપયોગ કરવો.

ધંધામાં શરમ—આપણા દેશમાં બહુીગણીને અને ઉચ્ચ પ્રકારનું જ્ઞાન મેળવીને કેટલાક જીવાનો ધંધોરોજગાર કરતાં શરમાય છે અને તેથી નોકરીની શોધમાં સમય ગુમાવે છે. પ્રમાણિકપણે ધંધો કરવામાં કોઈ પ્રકારની શરમ હોઈ ન જ શકે. આપણા દેશમાં ધંધાની ઉન્નતિ પરિપૂર્ણ દશામાં ન થવાનું આ એક મોટું કારણ

છે. હરકોઇ નિર્દોષ ધંધો હાથ કરીને પ્રમાણિક પણે તેને ખીલવવાથી લોકોમાં ઉપયોગી અને માનપાત્ર થયાય છે. ધંધો પણ એવા પ્રકારનો કરવો કે જેથી તન તથા મન શાન્તિમાં રહે અને ધંધો કરનાર ધંધાનો ગુલામ ન બને.

આપણામાં એવો પણ એક વર્ગ છે કે કોઈ માણસની કોઇ ધંધામાં નજર પહોંચતી હોય અને સુડી પણ હોય છતાં તે ધંધો પોતાના આપદાદાએ કરેલો નહિ માટે તેમનાથી થાય નહિ, અને કરે તો પોતાના કુટુંબને લાંછન લાગે. આવા વિચારો મૂર્ખાઈ ભરેલા અને દેશને પાયમાલી કરવાના છે. ખરી વાત છે કે જે ધંધામાં આપણી નજર ન પહોંચતી હોય અને તેને માટે આપણે અયોગ્ય હોઇએ છતાં અવિચાર પણે મોટા બનવાની અભિલાષાથીજ તે ધંધો ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તે તુક્ષ્ણાનકારક તથા તન અને મનની શાન્તિનો નાશ કરનાર છે; પરંતુ જે ધંધામાં નજર પહોંચતી હોય, જે ધંધો પોતે ખીલવી શકશે એમ લાગતું હોય અને જે ધંધો નિર્દોષ હોય તે જરૂર કરવો. ઇંગ્લાંડનો ઉદય ત્યાંના લોકોની સ્વતંત્ર વૃત્તિને લીધે છે. આપણા દેશનો અસ્ત આપણી દાસત્વ વૃત્તિને આભારી છે.

નોકરી—આપણા દેશના લોકોનો મોટો ભાગ નિર્વાહના મુખ્ય સાધન તરીકે નોકરીને પસંદ કરે છે. આપણા તરૂણો ભણી ગણીને નોકરીને માટે ફ્રાંક્ષાં મારતા આપણા જોવામાં આવે છે. ભણેલા લોકોની અભિરૂચી નોકરી તરફ વધતી જતી જોવામાં આવે છે ભણેલા યુવકો ધંધો કરતાં શરમાય છે અને દાસત્વમાં ઉતારનારી નોકરીને તેઓ ઉચ્ચ પ્રકારની માને છે. તેઓ એમ માને છે કે ધંધો એટો અભણ અને ઓછા જ્ઞાનવાળાને માટે નિર્માણ થયેલ છે. શું આમ ધારવામાં તેઓ ગંભીર ભૂલ કરતા નથી ? જે નોકરીને પંડીતો અધમાધમ વૃત્તિવાળી ગણે છે તે નોકરી—દાસત્વ વૃત્તિનો મોહ થાય ત્યાં દેશોદયની આસા ક્યાંથી રાખી શકાય. શ્રીમંતોના પુત્રો

પણ ભણી ગણીને ૫૦ કે ૧૦૦ રૂપરડીને માટે નોકરીની બેડી-ગુલા-મીમાં બંધાવાનું પસંદ કરે છે. જે લોકો ઉપર ધંધાની ખીલવણીને મુખ્ય આધાર છે તે લોકો તો નોકરીજ પસંદ કરે છે એ શું ઓછું શોકપ્રદ છે ?

નોકરીની અધમતા—જે માણસ ગુલામીનેજ પોતાના નિર્વાહનું સાધન માની બેઠો છે તેની દશા વિચારો. તેઓ હંમેશાં સંશય અને ધાસ્તીમાં રહ્યા કરે છે. તેઓ બોલવાને હમત કરી શકતા નથી. તેમને બોલવાનો હક્ક પણ હોતો નથી કારણકે તેમણે પોતાનું અંતઃકરણ પરસ્વાધીન કરેલું હોય છે. શેઠની અયોગ્ય આજ્ઞાનો પણ અમલ કરવાને તેઓ બંધાએલા છે. પોતે શેઠના વિચારોથી વિરુદ્ધ વિચારો ધરાવે છે એવી રખેને શેઠને ખચર પડી જાય તે માટે તેઓને નિરંતર ધાસ્તી રહ્યા કરે છે. તેઓ પોતાના શેઠના અગર ઉપરી અમલદારના કૃત્યને ગમે તેટલું તિરસ્કારપાત્ર માનતા હોય તેઓનો શેઠ અગર ઉપરી જુલમી, મૂર્ખ કે દુર્ગુણોયુક્ત હોય છતાં તેઓને તેમની હાએ હા અને ખુશામત કરવી પડે છે. નોકર શેઠ કરતાં ચાલાક હોય અને ધારો કે શેઠને કમાવી દેતો હોય છતાં તે જે જે કામ કરે તેનો યશ તો શેઠનેજ મળવો જોઈએ. શું નોકરી કે જે માણસને શ્વાનની જીંદગી કરતાં અધમ દશાએ પહોંચાડે છે તે કોઈ પણ રીતે કરવી ઇચ્છે ?

નોકરી કોણે કરવી—જેઓ સ્વતંત્ર ધંધો કરવાની શક્તિ-વાળા ન હોય, સંયોગો જેઓને અનુકુળ ન હોય, સાધનોની ખામી હોય અને આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તેણે આંધળીઆં કરી સ્વતંત્ર ધંધામાં ઝંપલાવવા કરતાં નોકરી કરવી ઉત્તમ છે. નોકરી કરવી પણ કેવા પ્રકારની ? જે નોકરી કરવાથી શરીરની તથા મનની શાન્તિ જળવાઈ રહેતી હોય, પરતંત્રતાનો ભાસ ન થતો હોય અને જે શેઠ કે ઉપરી અમલદાર પોતાના નોકરને પોતાનો આત્મીય જાણતો હોય, તેના સુખ દુઃખમાં ભાગ લેતો હોય અને પોતાના ચાકરનું ભણું ઇચ્છનારો હોય તેની નોકરી કરવી.

શેઠનો ધર્મ--શેઠ પોતાના ચાકર પ્રત્યે કેવી રીતે વર્તવું તે વિષે પં. વિશ્વનુશર્મા લખે છે કે “ શેઠ પોતાના જે નોકરે જે કામ કરવા યોગ્ય છે તે કાર્ય હોય તેનું કામ ફાગટ જવા દેવું નહિ; પણ મન, વચન, દષ્ટિ અને બદલાવડે તે નોકરને રાજી રાખવો; કારણ કે કામથી સંતોષ પામીને શેઠ તો માત્ર ધન આપે છે, પણ શેઠથી સંતોષ પામેલો નોકરતો પોતાના પ્રાણ અર્પણ કરવા પણ સુકતો નથી. માટે જે પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છતો હોય તેણે પોતામાં ભક્તિ રાખનાર, કામ કરવામાં સમર્થ તથા કુલીન ચાકરને પોતાના પુત્રની પેઠે પાળવો અને તેનું અપમાન કદિ ન કરવું. ” જે શેઠ અગર ઉપરી પોતાના નોકરની આ પ્રમાણે કદર કરી જાણતો હોય તેની નોકરી કરવી.

ધંધા તથા નોકરીની હાડમારી--લોકો આજ ધંધાની તથા નોકરીની ઘણી હાડમારી ભોગવે છે. તેઓ ધંધા અને નોકરીના ગુલામ બની ગયા છે. તેઓ શરીરને ભોગે પૈસા પેદા કરવાનું પસંદ કરવા લાગ્યા છે અને ગળ ઉપરાંત મગજમારી કરીને શારીરિક અને માનસિક વ્યાધિઓને આમંત્રણ આપે છે. તેઓને પોતાનામાં આત્મશ્રદ્ધા નથી, તેથી તથા પોતાની રહેણીકરણી, વ્યસવાર અને ખાનપાનમાં બહુ સ્વછંદી બની જવાથી તેઓને ધંધા અને નોકરીના ગુલામ થવું પડે છે. જે લોકો સાદાઈથી રહેતાં શીખે તો ઓછે ખર્ચે પોતાનો નિભાવ કરી શકે અને તેથી જીંદગીની જરૂરીઆતોને પહોંચી વળવાને માટે અસંતોષથી આખો દિવસ અને રાત્રિ ધંધાને માટે ખેડયા કરે છે તેમ મરવું પડે નહિ. વળી સંતોષથી કામ કરવાની ટેવ પડવાને લીધે શારીરિક અને માનસિક દરદોમાંથી બચી શકાશે, આ રીતે શરીર નિરોગી હોવાને લીધે ઓછી હાડમારીથી પણ ઘણું કામ થઈ શકશે. ધંધા અગર નોકરીને માટે દિવસના ૮ કલાક પુરતા છે. દેખાદેખીથી વધારી સુકેલી કૃત્રિમ જરૂરીઆતો ઓછી કરી નાખવાથી અને સાદાઈથી.

રહેતાં શીખવાથી જીંદગી હલકી ડુલ જેવી બની જાય છે અને ૮ કલાકનો ધંધો કે નોકરી તેઓને તેઓની જરૂરીઆત પુરતું આપી રહે છે, તે ઉપરાંત શરીર તથા મન નિરોગી, કિસાહવાળાં અને આનંદી બને છે.

ચતુર્થ પરિચ્છેદ.

સાયંચર્યા.

परिपतति पयोनिधौ पतंगः सरसिरुहा मुदरेषु मत्तमृगः ।
उपवन तरुकोटरे विगहः निज सद्नेषु समस्त लोकसंघः ॥

સાંજનો વખત ફરવા હરવામાં, કુદરતની શોભા નિહાળવામાં, રમત ગમતમાં કે દેવદર્શન કરવામાં અને આરામમાં ગુજરવો જોઈએ. દિવસના કામથી કંટાળેલા મગજને સાંજને વખતે પુરતો આરામ આપવાની જરૂર છે. સાંજ એ આરામ લેવાનો જ સમય કહેવાય. લોકો અત્યારે પોતાની રહેણી કરણીમાં, પહેરવેશમાં, ખાન-પાનમાં અને મોજશોખમાં એટલા બધા આગળ વધી ગયા છે કે તેઓ પોતાની આવી જાતની વધારી મુકેલી કૃત્રિમ અને બીન જરૂરીઆતોને પહેંચી વળવા માટે રાત દિવસ કામની જ ધમાલમાં મગ્યા રહે છે. ધંધા અગર નોકરીની ઉપાધીને લીધે તેઓને નથી મળતી કુરસદ નિરાંતે ખાવા પીવાની કે નથી મળતી કુરસદ આરામ લેવાની. ખરા શબ્દોમાં કહીએ તો લોકોનો મોટો ભાગ આજે નોકરી અગર ધંધાના ગુલામ બની ગયા છે અને એજ ગુલામીને લીધે તેઓ અકાળે મૃત્યુવશ થાય છે. જો તેઓ સાદાધથી રહેતાં શીખે તો તેઓની કૃત્રિમ જરૂરીઆતો બધી નાશ પામે અને તેને નિર્વાહ સાધન માટે આટલી બધી ઉપાધી કરવાની ન રહે. જો તેઓ ઓછી ઉપાધી અને ઓછી હાડમારીથી ધંધો અગર નોકરી કરવા લાગે તો તેઓને સાંજનો વખત જે આનંદ મેળવ-

વાનો છે તે કુદરતી ખુબી નિહાળવામાં માટે, અને મનની તથા તનની શાન્તિ જાળવી રાખવા માટે મળે.

ધંધો ક્યારે બંધ કરવો.

એક દિવસના ૨૪ કલાક થાય છે. જે તેના ત્રણ વિભાગ કરીએ તો એક વિભાગ ખાનપાન તથા આરામ માટે, બીજો વિભાગ ધંધા અગર નોકરી માટે અને ત્રીજો વિભાગ ઉંઘ માટે રહી શકે. આ હિસાબે નિર્વાહ સાધન માટે ધંધો કે નોકરી કરવા માટે વધારેમાં વધારે ૮ કલાક પુરતા છે. તે ૮ કલાકમાં પ્રમાણિકપણે જે કંઈ મળે તેથી માણસે સંતોષ માનવો જોઈએ. ૧૦ થી ૬ કે ૧૧ થી ૭ અથવા ૮ થી ૧૨ અને ૨ થી ૬ એ પ્રમાણે કુલ આઠ કલાક નોકરી અગર ધંધો કરવાથી શરીર સાફ રહી શકે છે. આખો દિવસ એકને એક પ્રકારનો પરિશ્રમ કરવાથી અવયવો કંટાળી જાય છે, મન નિરૂત્સાહિ થઈ જાય છે અને કામ ઉપરથી રૂચિ ઉડી જાય છે. માટે સાંજને વખતે ધંધો બંધ કરી દેવો. જુઓ ! તે વખતે પશુ પક્ષી પણ આરામ લેતાં હોય છે. વાગ્બલદ્માં કામ બંધ કરવાના સંબંધમાં લખે છે કે “શરીરની, વાણીની તથા મનની ચેષ્ટા શ્રમ લાગ્યા પહેલાં બંધ કરવી.” આઠ કલાક એકને એક કામ કર્યા કરવાથી શરીર, મન તથા વાણીની ચેષ્ટાને જરૂર થાક લાગે અને થાક લાગે તે પહેલાં જ શ્રીમાન વાગ્બલદ્ કામ બંધ કરવાનો ઉપદેશ આપે છે. જેઓ અતિ લેામથી અગર ધનના મોહથી શ્રમ લાગ્યા છતાં પોતાના શરીરને આરામ નથી આપતો તે અકાળે મોતને આમંત્રણ આપે છે એમ સમજવું. ધંધો કરવાની જરૂર શકત જાહેરી ટકાવી રાખવાને માટે લેવામાં આવતા આહારની જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા પુરતી જ છે; તો જે ધંધાથી શરીરની પાયમાલી થતી હોય તે પ્રકારનો ધંધો કરવો તદ્દન ગેરવાજબી છે. આપણે ધંધાને માટે જનમ્યા નથી. જાહેરીની પાસે ધંધો અતિ ગૌણ વસ્તુ છે

તેથી જીંદગી એટલે તંદુરસ્તી જગડતી હોય તો તે ધંધો નહિ પણ જીંદગીનો શત્રુ છે. માટે સગળું માણસે આઠ કલાકના ધંધાથી સંતોષ માની સંધ્યા સમયે પોતાના ધંધા સંબંધી કામથી શરૂ થવું, અને માનસિક કામ કરનારાઓએ ૫ કલાકથી વધારે કામ કરવું નહિ.

ખુલ્લી હવા—

ખુલ્લી હવાના અનેક લાભો છે. ધંધામાંથી પરવાર્યા બાદ શરીર તથા મનને આરામ આપવા ખુલ્લી હવાનું સેવન કરવું એ અતિ અગત્યનું છે. આપણા લોકોનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવાના ફાયદાથી અજાત છે. અજ્ઞાનતા રૂપી અંધકારથી જ આજે આપણે દરદોની ઠોકરો ખાધા કરીએ છીએ. જ્યારે જ્ઞાનરૂપી સૂર્ય પ્રકાશે ત્યારે અજ્ઞાનરૂપ અંધારું નાશ પામી દરદો આપોઆપ દવા દારૂ વિના આલ્યાં જશે. કુદરતે સ્વચ્છ હવાની યોજના એવી રીતે કરેલી છે કે તેના યોગ્ય ઉપયોગથી પાચનક્રિયાના ગમે તે પ્રકારનાં દરદો નાશ પામે છે. ખાનપાનની બેદરકારીથી પાચનક્રિયામાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને જો તે દરદો મટાડવાને માટે કોઈ પણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઔષધ હોય તો તે ખુલ્લી હવા જ છે. દાખલા તરીકે કફના પ્રકોપથી આમાળ્સ્ય થાય છે. સ્વચ્છ હવાથી અનાજનું પુરેપુરું પાચન થાય છે અને તેથી રસ નામનો ધાતુ ઉત્તમ રિથિતિમાં ઉત્પન્ન થઈને આમાળ્સ્યનો નાશ કરે છે. પિત્તના પ્રકોપથી વિદગ્ધાળ્સ્ય થાય છે. સ્વચ્છ હવાના ઉપયોગથી લોહી વધારે સ્વચ્છ થાય છે. સ્વચ્છ લોહી કલેજનું અને પિત્તાશયની વિકૃતિ દૂર કરી પિત્તની વિકૃતિને દૂર કરે છે. વાયુના પ્રકોપથી વિષ્ણુધાળ્સ્ય થાય છે. જ્યારે આંતરડાંની અંદર મલીન દ્રવ્યો ખીચોખીચ ભરાઈ જાય છે ત્યારે તેની અંદર વાયુ પ્રસરી જાય છે અને પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતો નથી. આનું નામ તે વાયુનો પ્રકોપ. સ્વચ્છ હવાના ઉપયોગથી લોહી સ્વચ્છ અને છે

અને સ્વચ્છ થએલું લોહી આંતરડાં અને જઠરને પોષણ આપી તેમનામાં નવિન બળ મુકે છે. આંતરડાં વગેરેમાં નવિન બળ મળવાથી તેઓ પોતાનું અધુરું રહેલું કાર્ય પુરું કરે છે. આંતરડાં ગતિમાન થવાથી તેની અંદરનો વાયુ સારભૂત અને સારહીન પદાર્થોને યોગ્ય રસ્તે લઇ જવાનું કાર્ય કરે છે, અને તેથી વાયુનો પ્રકોપ દૂર થાય છે. ટુંકામાં શુદ્ધ હવા લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે અને શુદ્ધ લોહીથી અશુદ્ધ લોહીમાંથી જન્મેલાં દરેક દરદોનો નાશ થાય છે.

શરીરની તંદુરસ્તીનો સમગ્રો આધાર શરીરના અવયવોની નિર્વિકારી સ્થિતિ પર રહેલો છે, અને અવયવોની નિર્વિકારી સ્થિતિનો આધાર તેમને મળતી વિશ્રાંતિ અને પોષણ પર રહેલો છે. જો તેમને શુદ્ધ લોહીનું પોષણ પુરતી રીતે આપવામાં આવે અને યોગ્ય વિશ્રાંતિ આપવામાં આવે તો ઘણી લાંબી મુદત સુધી તેઓ પોતાનું કામ ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. ધંધા અને નોકરીના ગુલામોએ આ વાત ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે.

વળી ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં લોહીમાં મળે છે અને તેથી લોહી પણ વધારે વિશુદ્ધ બને છે. સાંધારણ લોહીના ફરવા ઉપરાંત જ્યારે ખુલ્લી હવામાં વધારે ઝડપથી ફરીએ છીએ ત્યારે શરીરના અવયવોને વિશેષ ગતિ મળે છે, અને તેથી લોહીનું ફરવું ત્વરાથી થાય છે. લોહી વધારે ઝડપથી ફરે છે તેથી તે હૃદયમાં થઈ ફેફસાંમાં વધારે ઝડપથી આવે છે, ફેફસાંમાં વધારે પ્રમાણમાં લોહી દાખલ થવાથી તેઓ તેને સાફ કરવાની એટલે દમ લેવાની ક્રિયા વધારે ઝડપથી કરે છે. જ્યારે આપણે વિશ્રાંતિમાં હોઈએ છીએ ત્યારે લગભગ ૧૬ વખત દમ લેવાની ક્રિયા ચાલે છે; પણ ઝડપથી ફરવા હરવાની કસરત કરતી વખતે ૧૬ થી વધારે વખત દમ લેવાની ક્રિયા ચાલે છે. વધારે સ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલવાથી પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં લોહીમાં મળે છે અને તેથી લોહી વધારે સ્વચ્છ થાય છે. આવું સ્વચ્છ

લોહી પાચક અવયવો-જઠર, આંતરડાં વગેરેમાં ફરવાથી તેમને નવિન શક્તિ મળે છે અને તેથી અધુરું રહેલું પાચન પુરું થાય છે. જઠર અને આંતરડાંને વિશ્રાંતિ આપી તેમને સ્વચ્છ લોહીનો પુરતો ખોરાક પુરો પાડવામાં આવે તો તેઓ પોતાનું કામ યથેચ્છ રીતે કરી શકે છે. શક્તિ વધાર્યા સિવાય તેમની પાસેથી કામ લેવામાં આવે તો તુકસાન થાય છે; એટલા માટે જેઓ પોતાને તંદુરસ્ત રહેવાની જરૂર જુએ છે તેમણે સાંજને વખતે, પોતાના કાર્યથી પરવારી ખુદી હવામાં ફરવા જવું અને તેટલો વખત ધંધાની ઉપાધીથી દુર રહી થાકી ગએલ શરીર તથા ભારે થઈ ગએલ મગજને વિશ્રાંતિ આપવી.

રમત ગમત.

આખો દિવસ ધંધા અને નોકરીની હાડમારીથી કંટાળેલા મગજને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. વિશ્રાંતિ લેવી તેનો અર્થ આળસુ થઈને બેસી રહેવું એવો નથી, પરંતુ એકને એક કામ કર્યા કરવાથી જે કંટાળો આવે છે તે કંટાળો દુર કરવા તે કામને બદલે કોઈ વિનોદ આપે તેવું બીજું કામ કરવું તેવું નામ જ આરામ છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે “Change of occupation means rest” કામ બદલાવવું તેવું નામ જ આરામ છે. એકનું એક કામ કર્યા કરવાથી તે કામમાંથી ઉત્સાહ જતો રહે છે અને તેથી મગજને આરામ આપવા માટે તે કામ પડતું મુકી બીજું કામ કરવું. આ રીતે ધંધામાંથી છૂટ્યા બાદ ખુદી હવામાં રમત કરવી એ ખરો આરામ કહેવાય. વળી રમત ગમતથી મન પણ પ્રદુષિત થાય છે, અને તેથી આરામ શબ્દના ખરા અર્થમાં આરામ લઈ શકાય છે.

ક્રિકેટ, ટેનીશ, ફુટબોલ વગેરે રમતો સારી છે અને તેમાં સાવ-ધાનપણું આવે છે, પણ જો તે રમતમાં જરા સાવધાનપણું ચુક્યા કે લાગી બેસવાનો ભય રહે છે, માટે જે રમત શરીરને હાની કરતા ન હોય તથા નિર્દોષ હોય તે રમવી. સાંજને વખતે

બાગ બગીચા અને જંગલમાં જઈ સૃષ્ટિની રચના નિહાળવી અને નૈસર્ગિક આનંદ મેળવવો એ પણ ઉત્તમ છે. આ પ્રમાણે સૃષ્ટિ સૌંદર્ય નિહાળવાથી કુદરતનું ખરૂં ભાન થાય છે અને તેથી તે મહાન સર્જનહાર તરફની આપણી ભક્તિમાં હંમેશાં અભિવૃદ્ધિ થતી રહે છે. આપણી દેશી રમતો પણ આનંદની સાથે મગજને આરામ આપવાવાળી છે. ગીડીદડો, આંધળો પાડો, હુડતતુ, આંબલી પીપળા, મોઘ હાંડીઓ વગેરે અનેક પ્રકારની રમતમાંથી જે રમત સર્વને અનુકૂળ આવે તે રમવી. આવી રમતોથી આનંદની સાથે મરદાઇનો જીવસો પેદા થાય છે અને ઘણા સોખમીઓ હોવાથી પરસ્પર આનંદની સાથે ભાતૃભાવ વધે છે. સ્ત્રીઓ પણ ધારે તો પોતાની અંદર તેમને છાજતી રમત રમી શકે. તેઓ સારા સારા રાગવાળા અર્થ સૂચક રાસડા લે, ડુદેડી ફરે તથા અંગ વળે તેવી તેમની ખાસ રમતો રમે તો આનંદની સાથે કસરત કરી શકે અને ખરો આરામ પણ મેળવી શકે. આપણા દેશની સ્ત્રીઓ ફરવા હરવા તથા રમત ગમતના ખરા શોખથી કેવળ અજ્ઞાન છે. દોષ પુરૂષોનો છે. પુરૂષો ધારે તો તેમને તે બાબતમાં રસ લેતી કરી શકે. આ સિવાય શેતરંજ, ચોપાટ, ગંજીફા, નવકાંકરી વગેરે રમત બેઠા પ્રકારની અને મગજને કસરત આપવાવાળી છે. આવી બેઠા પ્રકારની રમતથી બુદ્ધિ ખીલે છે અને મન આનંદમાં રહે છે, પણ કેટલીક વખત હરીશાઈમાં ઉતરી પડવાને લીધે ધર્મની લાગણી ઉત્પન્ન થઈ કલહ પેદા થવા સંભવ રહે છે; માટે આવી રમતમાં તે રમવાનો મર્મ આનંદ લેવા પુરતો તથા બુદ્ધિ ખીલવવા પુરતો છે એ જરાએ ભુલવું નહિ.

દેવદર્શન.

ચાર પાંચ મિત્રોએ મળી નિત્ય સાંજે ફરવા જતી વખતે પોતાના ઇષ્ટ દેવને યાદ કરવા બેઠા. જે લોકો શ્રીમાં માનતા હોય તેમણે પોતાના દેવળોમાં જઈ પોતાના ઇષ્ટદેવની પ્રતિમાના

દર્શન કરી કૃતાર્થ થવું; કારણકે સાધાર ઇશ્વરની એકચિત્તે પ્રાર્થના કરવાથીજ નિરાકાર ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. જે લોકો મૂર્તિને ન માનવાવાળા હોય પણ જે તેઓને પ્રાર્થના કરવા માટે અલગ દેવળો હોય તો તેમણે પોતાનાં દેવળોમાં જમ પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી કારણ કે જે ઇશ્વર આપણું રક્ષણ વિવિધ પ્રકારે કરી રહ્યો છે તેના પ્રત્યેની આપણી ફરજ આપણે ક્ષણ પણ વિસરવી ન જોઈએ. જે લોકોને દેવળ કે મસજિદ ન હોય તેમણે પોતાના હૃદય મંદિરમાં પ્રભુનું આરાધન કરીને તેના માનસિક દર્શન કરી કૃતાર્થ થવું. આ પ્રમાણે પોતપોતાના સંપ્રદાય પ્રમાણે સાંજને વખતે ઇશ્વર દર્શન કરી દેવ રૂપમાંથી મુક્ત થવું.
સાંજને વખતે નિવેધ કર્મો.

સંધ્યાકાળ એ દિવસ તથા રાત્રીની સંધીનો વખત છે. એ સંધીના વખતમાં ક્યાં ક્યાં કાર્યો ન કરવાં તે વિષે આપણા આયુર્વેદમાં લખે છે કે “ ડાહ્યા માણસે સંધ્યાકાળમાં આ પાંચ કર્મો કદાપિ કરવાં નહિ. ૧. આહાર, ૨. મૈથુન, ૩. નિદ્રા, ૪. શાસ્ત્રાદિકનું મોટે સ્વરે અધ્યયન અને ૫. મુસાફરી કરવી.

હિતકારી વાયુનું સેવન.

આપણે કેવા પ્રકારના વાયુનું સેવન કરવું તે વિષે પણ આપણા આયુર્વેદમાં અતિ સૂક્ષ્મ વિચાર કરેલો છે, ધણા પવનવાળી જગ્યા શરીરમાં રૂક્ષપણું કરે છે, વર્ષુને બગાડે છે, બળતરા તથા પિત્તને મટાડે છે, અંગોને ઝલાઈ ગયાં જેવાં કરે છે, પસીનાને ટાળે છે, અને તરસને શાન્ત કરે છે. જે જગ્યામાં ઘણો પવન ન હોય તે જગ્યા શરીરમાં સ્નિગ્ધપણું લાવે, વળું સુધારે, બળતરાની શાન્તિ કરે, પિત્ત અને પસીનો કરે અને તરસ લગાડે છે. ઉનાળામાં વધારે પવનવાળી જગ્યાનું સેવન કરવું પણ બીજી રીતુઓમાં તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિને માટે અતિશય પવન સેવવો નહિ. પવનના ગુણદોષ વિચારી રીતુ તથા પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તેવો પવન સેવવો.

વિજળીના પંખાનો પવન—ત્રણે દોષોને કોપાવનાર છે જે લોકો
વિજળીના પંખાની નીચે વધારે વખત બેસી રહે છે તેનું માથું
દુખવા આવે છે.

પંચમ પરિચ્છેદ.

રાત્રિ ચર્યા.

उबोत्सना शीता स्मरानन्द प्रदातृद् पित्त दाहहृत् ।

भावप्रकाश.

જેમ દિવસે તેમ રાત્રિએ પણ માણસે નિયમમાં રહીને જ વર્તવું
કે જેથી પોતે તંદુરસ્ત રહી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે. પરમાત્માએ
રાત્રિની ગોઠવણ પ્રાણીઓના આરામને માટેજ કરી છે. દિવસ એ
કામકાજ કરવાનો વખત છે, અને રાત પરિશ્રમને મટાડવા માટે છે.
રાત્રિએ ધંધા સંબંધી અગર ખીજ કોઈ પ્રકારના વ્યવસાય સંબંધી
ઉદ્દાંદમાં ન પડતાં પૂર્ણ આરામ લેવો. આખો દિવસ અને રાત જે
માણસ કામની પાછળજ મંડ્યો રહેતો હોય તે માણસનું આયુષ્ય
ખડુ ટુંકું હોય છે. જે માણસ દિવસના કામકાજથી થાકી ગએલ
અવયવોને જે ધસારો લાગે છે તે ધસારાની પુરતી રાત્રે આરામ
લઈને આપતો નથી તે પોતે પોતાના આયુષ્યનો ઉચ્છેદ કરે છે.

રાત્રિનું ભોજન.

રાત્રિને વિષે મનુષ્યે પહેલા પંહોરની અંદર ભોજન કરવું. રા-
ત્રિનું વાળુ ક્યારે કરવું તે સંબંધી ઘણા મતભેદ છે. શ્રાવક લોકો
અને તેના મતના ખીજ લોકો સૂર્યાસ્ત થયા પહેલાં જમી લે છે.
એક દષ્ટિએ એ ચાલ પસંદ કરવા યોગ્ય છે, કારણ કે પહેલા જમીને
લેવાથી ખાધા પછી કરવા હરવાનો વખત રહે છે. કેટલાક લોક રાત્રિના
પહેલા પંહોરમાં જમી લે છે તે પણ પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

ભાવપ્રકાશમાં પણ લખે છે કે રાત્રી ચ મોજનં કુર્યાત્
 પ્રથમ પ્રહરાંતરે । રાત્રિને વિષે પહેલા પહોરમાં ભોજન કરી લેવું.
 કેટલાક લોકો રાત્રે બહુજ મોડા જાગે છે અને જાગીને તરત ઉઠી
 જાય છે; આ ચાલ તંદુરસ્તીને ભારે ધક્કો પહોંચાડનાર છે. જે મા-
 ણસો દિવસનું સખત કામ કરે છે તેઓએ રાત્રિનો ખોરાક ઘણો
 સારો લેવો જોઈએ. ઘણો સારો એટલે જે ખોરાકમાં પોષણ કર-
 વાની તથા ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ સારી હોય તેવો. આવી
 જાતના ખોરાકમાં જે ખોરાકને પચાવતાં વખત લાગે તેનો સમાવેશ
 કરવાનો નથી. જે ખોરાક પુષ્ટિ પણ આપે અને જલદી પચી જાય
 તે ખોરાક લેવો. આ જાતના ખોરાકમાં દુધ અગત્યનો ભાગ બજવે
 છે. આખો દિવસ સખત કામ કરવાથી શરીરના તમામ જ્ઞાન્તંતુઓ
 અને માંસના લોચાઓ નબળા પડી જાય છે, તેમને પુષ્ટિ આપવા
 માટે દુધ જેવા પુષ્ટિકારક ખોરાકની જરૂર રહે છે. ખાસ યાદ રાખવું
 કે રાત્રે અતિશય ખાવાથી હોજરી નબળી પડી જાય છે, માટે રાત્રે
 વધારે ખાવું અગર ભારે ભોજન કરવું એ અજીર્ણને આમંત્રણ
 આપવા સમાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પણ લખે છે કે “રાત્રે કંઇક
 જોઈ ખાવું અને તેમાં ઘણી વારે પચે તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ.”

રાત્રે ભોજન બાદ હાથ તથા મુખ પ્રક્ષાલન આદિક્રિયા કરી
 મુખવાસ લઇ ધીમે ધીમે ૧૦૦ પગલાં ચાલવાં.

શાસ્ત્ર અને નીતિ સંબંધી વાતો.

ભોજન બાદ થોડો વખત કુટુંબના માણસો અને આડોશી
 પાડોશી ભેળાં મળીને શાસ્ત્રની અને નીતિની ઉચ્ચ પ્રકારની વાતો
 કરવી કે જેથી હંમેશાં આપણું મન સત્કાર્યોમાં જોડાએલું રહે અને
 બાળકોને પણ નાનપણથીજ નીતિ સંબંધી શિક્ષણ મળવાને લીધે
 તેઓ ચારિત્ર્યવાન બને. જેની પાસે નીતિરૂપી ઉચ્ચ બળ રહેલું છે
 તે ધન વિના પણ બહુ સન્માનને પાત્ર થાય છે. અત્યારે નીતિ
 સંબંધી વાતોનું સ્થાન નિંદા અને કુચલીએ લીધું છે. લોકો પારકી

નિંદા કરવામાં મોડી રાત સુધી જાગતા બેસી રહે છે. પારકાનાં નાનામાં નાનાં છિદ્રો વિષે બહુ સૂક્ષ્માવલોકન કરશે, પરંતુ પોતાનાં અતિ મોટાં છિદ્રો હશે તે તરફ જીલકુલ જોશે નહિ. ધર્મા, અદે-ખાઈ આદિ વાતોથી પોતે તો બ્રષ્ટ થાય છે પરંતુ આવી આવી વાતો નાનપણથીજ પોતાનાં બાળકોને સાંભળવાનો પ્રસંગ મળવાને લીધે તેઓના મગજ ઉપર એક જાતની ખરાબ છાપ પડે છે, અને તેને લીધે તેઓ અનીતિની ખાડમાં પડવાને લલચાયા કરે છે. જે સદ્-બોધ મળે તેવી કંઈજ વાતો કરી શકવા અશક્ત હોય તો બહેતર છે કે ધર્મર સ્મરણ કરી ઉંઘી જવું.

શયનગૃહ.

સુવાનો ઓરડો સ્વચ્છ, કળીચુનાથી ઘેળેલો, હવાની આવજા થઈ શકે તેવાં પુષ્કળ બારી બારણાવાળો, દિવસના ભાગમાં સૂર્યનાં કિરણ તે ઓરડામાં દાખલ થઈ શકે તેવી સગવડવાળો અને વિશાળ હોવો જોઈએ. શયનગૃહનાં બારી બારણામાં જે કપડાના પડદાની સગવડ કરવામાં આવે તો રાત્રે હવા પણ આવી શકે અને મચ્છર વગેરે જીવજંતુનો અટકાવ પણ કરી શકાય. શયનગૃહ એવું હોવું જોઈએ, કે તેની અંદર પ્રવેશ કરતાંજ મન પ્રસુષ્ઠિત થાય. તેની અંદરનું ફરનીચર-રાચરચીકું પણ તે ઓરડાને અનુકૂળ-બંધ બેસતું અને મનને મુગ્ધ કરે તેવું હોવું જોઈએ. જે શયનગૃહમાં જાજમ અગર સાદડી પાથરી શકવાની અનુકૂળતા હોય તો તે પાથરવી અને તેને દરરોજ સારી રીતે વાળીને સાફ રાખવી અને ચાર ચાર દિવસે ઉંચકી નીચેનું તળીયું સાફ કરવું તથા જાજમને પણ ખંખેરી સાફ કરવી. જે જાજમની અનુકૂળતા ન હોય તો તે ઓરડાનું તળીયું સારી પેઠે ધસી ધસીને વાળીને સાફ રાખવું.

શય્યા.

પથારીને માટે સ્થિતિના પ્રમાણમાં પલંગ, ઢાલીયો, ખાટલો, કાચ વગેરે જે મળે તેનો ઉપયોગ કરવો. જે આમાંનાં એકે સાધન

ન મળી શકે તો ભોંયપર સાદી અગર જાળમ પાથરી તે પર ગાદલું વગેરે પાથરી પથારી કરવી. આયુર્વેદમાં ખાટલા, પલંગ વગેરેના ગુણદોષનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે “ખાટલો ત્રણ દોષને મટાડનાર છે, પલંગ વાયુ તથા કર્મ સમાવનાર છે, પૃથ્વીનું બીજાનું વીર્યને વધારનાર છે. બીજા ગ્રંથમાં એમ પણ છે કે પૃથ્વીનું બીજાનું વાયુને ઉત્પન્ન કરનાર, અત્યંત રક્ષ અને પિત્ત તથા રૂધિરનો નાશ કરનાર છે. લાકડાના પાટીયાનું બીજાનું હિતકારી પણ વાયુને વધારનાર છે.” સુવા માટે પલંગ, ઢાલીયો, ખાટલો ઇત્યાદિ જે મળે તે સાશ્વત્ રાખવાં અને દિવસને વખતે તેમને સૂર્યના તડકામાં રાખવા બંદોબસ્ત કરવો. જે બારીમાંથી સૂર્યનાં કિરણ આવતાં હોય તે બારીના સામેના ભાગમાં આપણું ઓશીકું ન રહે તેમજ ઉત્તર દિશામાં પણ ઓશીકું ન રહે તેવી રીતે પથારી પાથરવાનો બંદોબસ્ત કરવો. શય્યાની બાબતમાં ભલકા કરતાં સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ અતિ અગત્યનો છે. ઘણા શ્રીમંત લોકો પોતાની પથારી ભલકાવાળી રાખવાનું પસંદ કરે છે પરંતુ તેની સ્વચ્છતા વિષે જરાએ ધાળજી રાખતા નથી.

પતિ પત્નિનો સંબંધ.

માણસને ભોજન કરવાની, પાણી પીવાની, નિદ્રા કરવાની અને સ્ત્રી સેવન કરવાની ઇચ્છાથાય છે. પ્રજોત્પત્તિને અર્થે સ્ત્રી સેવન કરવું એ જરૂરનું છે. સ્ત્રી સેવન વિષે આયુર્વેદમાં ઘણા નિયમો આપેલા છે. પુત્રની ઇચ્છાવાળા પુરૂષ નાહી સુગંધી પદાર્થોને ધારણ કરી વીર્ય વધારનાર પદાર્થો ખાઈ સારાં વસ્ત્ર પહેરી, વાજકરણના ઉપાયોથી શક્તિ વધારી, કામદેવ વૃદ્ધિ પામે તે વખતે કામનાની ઇચ્છાવાળી પોતાની સ્ત્રી સાથે પુરૂષ સમાગમ કરવો. જે બહુ જામેલો, રોગી, ધિરજવગરનો, બૂખ્યો, દુઃખતાં અંગવાળો, તરસવાળો, બાળક, વૃદ્ધ અને મળમૂત્રથી પીડીત હોય તેણે સ્ત્રી સમાગમ કરવો નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી વીર્યની અત્યંત હાની થાય છે અને તેના શરીરમાં

વાયુનો પ્રકાપ થઈને તે સંબંધી દરદો થાય છે. જે પુરુષ પોતાના મનને કાનુમાં નહિ રાખતાં રજસ્વલા સ્ત્રીનો સંગ કરે તો તેને દષ્ટિ, આયુષ્ય અને તેજની હાની થાય છે. ગર્ભાણી સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી ગર્ભને પીડા થાય છે, રોગીષ્ટ સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. જે સ્ત્રી પુરુષો ઉત્તમ સંતાન પેદા કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે અને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી માગતા હોય તેણે સંભોગ કર્યા પહેલાં પોતાની લાયકાત વિચારી યોગ્ય લાગે તોજ સંભોગ કરવો. આજે ભારતમાં હીનવીર્ય, નપુસક, નિર્બળ, અદ્ય જીવી અને મૂર્ખ માણસો જોવામાં આવે છે તેને માટે પોતાની યોગ્યતા સમજ્યા વગર સંતાનોત્પત્તિ કરનાર માખાપો જવાબદાર છે.

પ્રભાતે, સાયંકાળે, પૂનમ, અમાસ વગેરે પર્વણીને દિવસે, મધ્યરાત્રે, ગાયો છુટવાના સમયમાં, મધ્યાન સમયે અને પાછલી રાત્રે સંભોગ કરવો નહિ. હાલની પ્રજાનો યુવક વર્ગ આ નિયમ પ્રમાણે વર્તે છે કે? શું તેઓનું વર્તન પશુઓ કરતાં પણ હલકા પ્રકારનું નથી?

મૈથુન કરતાં પહેલાં ઝાડા અગર પેશાબની હાજત લાગી હોય તો તે વેગાને અટકાવવા નહિ, કારણ કે તેનો રોધ કરીને સ્ત્રી સેવન કરવાથી પાછળથી મળમૂત્રની ઉત્સર્ગ ક્રિયા બરોબર રીતે થઈ શકતી નથી અને તેથી અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તૃપા લાગી હોય તો તે પણ મૈથુન કરતાં પહેલાંજ છીપાવવી. પાછળથી શ્રમ લાગ્યો હોય તો તેમાં પાણી પીવું સલાહકારક નથી. ઝાડાના વેગને, મૂત્રના વેગને અને ચળીત થયેલ વીર્યને રોકવાથી તથા વિપરીત રીતે-સુષ્ટિક્રમ વિરુદ્ધ મૈથુન કરવાથી વીર્યની પથરી થવાનો તથા શરીરની તંદુરસ્તી બગડવાનો ભય રહે છે. અતિ મૈથુન એ વ્યભિચારનું બીજું રૂપ છે. આપણાં શાસ્ત્રો પોકારીને કહે છે કે “અતિ મૈથુન કરવાથી શ્વળ, ઉધરસ, દુબળાપણું, તાવ, શ્વાસ, પાંડુરોગ આંચકી અને ક્ષય લાગુ પડે છે.” પરંતુ તે ઉપર ઘણા થોડા ધ્યાન

આપે છે. પોતાની સ્ત્રી વિષે પણ અતિ મૈથુન કરવું એ વ્યભિ-
ચારજ છે. તેથી સ્ત્રીના શરીરની અને પોતાના શરીરની બંનેની
ક્ષીણતા તથા નાશ થાય છે. આજે લોકો ભોગવિલાસમાં
અતિશય આગળ વધી ગયા છે. તેઓ સારાસારનો વિચાર કરતાં
અટકાય છે. વિષયની બાબતમાં તેઓ શ્વાન અને પશુ પક્ષીઓ
કરતાં પણ ઉતરતી પંક્તિએ આવી પહોંચ્યા છે. પશુપક્ષીમાં તો જો
માદા રૂતમાં આવી હોય તોજ સંભોગ થાય છે પણ માણસ તો
રૂત કરૂત કશું જોતા નથી. તેઓ ઇચ્છામાં આવે ત્યારે વિષયના
ગુલામ બને છે. આપણા શાસ્ત્રમાં ચોકખી આજ્ઞા કરી છે કે
“ભાર્યા રૂતમતિ થાય ત્યારેજ પુત્રની કામનાવાળા પુરૂષે પોતાની
સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવો. પુત્રની કામનાવાળા પુરૂષે રૂતના
પ્રથમના ત્રણ દિવસો બાદ કરી ૪-૬-૮ એમ બાકીના દિવસોમાં
સંભોગ કરવો અને પુત્રની કામનાવાળાએ પ્રથમના ચાર દિવસો
તથા ૫-૭-૯ એમ બાકીના દિવસે સંભોગ કરવો. જે પુરૂષ સ્ત્રી
સેવનની બાબતમાં નિયમથી વર્તે છે તે આયુષ્યમાન, મન્દ જરા
વાળો, પુખ્ત શરીરવાળો, ઉત્તમ વર્ણનો, બળવાન, સ્થિર અને વૃદ્ધિ
પામેલ માંસવાળો થાય છે.” પરંતુ આયુર્વેદ ઉપર આજે આસ્થા
કોને છે? જે આયુર્વેદનું એકાદુ સૂત્ર આવતા તેને અમલમાં સુકી
તેના ગુણ દોષથી વાકેફ થઈ પશ્ચિમના વિદ્વાનો તેજ સૂત્રને એક
નવિન શોધ તરીકે બહાર પાડે છે ત્યારે તેનું અનુકરણ કરવા આખી
દુનિયાના લોકો લલચાય છે, તેજ આયુર્વેદનાં અસંખ્ય સુત્રો આપણી
પાસે ભંડોળ પડ્યાં છે છતાં તે તરફ પૂર્ણ દુર્લક્ષ્ય રાખવામાં આવે
છે. તે શું આપણને શરમાવનારું નથી? એક વખતના
આર્યાવર્તના નરસિંહોના સંતાનો આજે પાગલ પશુ
બની ગયા છે તેને માટે શું સમાજ જવાબદાર નથી? શું લોકો
ધારે તો તેઓ આયુર્વેદના નિયમો પ્રમાણે વસ્તી બળવાન અને
દીર્ઘજીવી પ્રજાને જન્મ ન આપી શકે? શું આયુર્વેદમાં એક વખત

મોતને પણ પાછું હાલે તેવા પ્રયોગો નથી! સઘળું આપણી પાસે જ છે. છતાં તે જોયા સિવાય, વિચાર્યા સિવાય કે તેને અમલમાં મુક્યા સિવાય જે આપણી પાસે નથી તેનો આશ્રય લેવા ફાગટ મથીએ છીએ. પૂર્ણશ્રદ્ધાથી અને આ સ્થાથી આયુર્વેદાચાર્યોએ બતાવેલા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિયમોનો પણ વિચાર કરીને તેને અમલમાં મુકો અને પછી જુઓ કે પાપાણથી પણ કઠણ અને પૂખ્ત અવયવવાળા તથા દીર્ઘજીવી તમે બની શકો છો કે નહિ? એક વખત આયુર્વેદ તરફ માનની દૃષ્ટિથી જોતાં શીખી તેની આજ્ઞાઓ શિરોધાર્ય કરો અને પછી જુઓ કે આ વખતનું શારીરિક તથા માનસિક બળ ગુમાવી બેઠેલું હિન્દ પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે છે કે નહિ? અતિશય વિષય ક્ષોભુપતા તજીને બ્રહ્મચર્ય કે જેનું આયુર્વેદમાં મુક્ત કંઠે વખાણુ કર્યું છે તેનો આશરો લો અને પછી જુઓ કે તમારા કરતાં ટાણુ આગળ વધી શકે છે? તમારી ઉન્નતિ વા અવનતિ ફક્ત તમે જ કરી શકો તેમ છો.

સૃષ્ટિના ક્રમ વિરૂદ્ધ મૈથુન કરવાથી અને ખરાબ યોનીમાં મૈથુન કરવાથી ચાંદી થાય છે, વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને સુખનો નાશ થાય છે. જીવાનીમાં પ્રવેશ કરતા ઘણા અજ્ઞાન અને મૂર્ખ યુવકો વગર સસજ્યે ફક્ત દેખાદેખીથી અને દુષ્ટ સોજતથી હસ્તમૈથુનમાં ફસી પડી પોતાની જાતનો નાનપણમાં જ નાશ કરે છે, પોતાની જીવાની અઠાળે ગુમાવે છે અને થોડા ક્ષણના સુખને માટે આખી જીંદગી નપુંસક બની રહે છે અને પછી જાહેરખખરોની પ્રપંચ જાળમાં ફસી દવાના ફાટકા ભરી કંટાળી કંટાળી મોતને શરણુ થાય છે. તેઓ પોતે જીવે છે ત્યાં સુધી પોતાને, પોતાની સ્ત્રીને, પોતાનાં કુટુંબનાં છતર માણસોને અને દેશને ભાર રૂપ થઇને રહે છે. હસ્તમૈથુન જેવી માણસને જલદીથી પાયમાલીમાં સપડાવનાર એકે બીજી આદત નથી.

આપણા પૂર્વજોએ અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા અને બીજી પર્વ-

જીને દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવાનો નિષેધ કરેલો છે એ વાત હાલના જીવાનોને કેવળ હસવા સરખી અને વજન વગરની લાગે છે; પરંતુ તેમાં કેટલું રહસ્ય સમાએલું છે તથા આપણા પૂર્વજોએ દરેક બાબતનો ક્યાં સુધી સૂક્ષ્મ વિચાર કર્યો હતો તે તપાસીએ. અમાસને દિવસે ચંદ્ર તથા સૂર્ય બંને પૃથ્વીની એક બાજુએ એક સીધી લીટીમાં આવેલાં હોય છે અને પૂનમને દિવસે પૃથ્વીની એક બાજુએ ચંદ્ર તથા બીજી બાજુએ સૂર્ય એક સીધી લીટીમાં હોય છે, આથી સૂર્ય તથા ચંદ્રનું આકર્ષણ પૃથ્વી ઉપર એકઠું થઈને પૃથ્વી પરના વાતાવરણ-સ્થાવર તથા જંગમ પ્રાણી પદાર્થ-ઉપર વિશેષ અસર કરે છે. આ બાબત સ્થૂલ દૃષ્ટિથી સમજી શકાય તેવી છે પરંતુ વિચાર કરતાં સહજ સમજાય તેવી છે. આજ કારણથી સમુદ્રમાં અમાસ પૂનમને દિવસે વિશેષ ભરતીઓ થાય છે, રાગીને વિશેષ પીડા થાય છે, અને ખાસ કરીને શ્વાસ રોગવાળા દરદીને તે તે પીડા સ્પષ્ટપણે સમજાઈ શકે છે. એજ રીતે બીજી પર્વણીને દિવસે ગ્રહો પૃથ્વી સાથે સીધી લીટીમાં આવતા હોવાથી તેની અસર પણ પૃથ્વી પરનાં વાતાવરણ ઉપર થાય છે. સ્ત્રી સેવનથી બળ ઘટે છે એ વાત તો સૌ કોઈ સમજે તેવી છે અને અમાસ પૂનમ વગેરે પર્વણીને દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને ગ્રહનું બળ મનુષ્ય શરીર ઉપર વધારે નબળી અસર કરે છે. આપણા પૂર્વજો દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરી પર્વણીને દિવસે સ્ત્રી સંભોગ કરવાથી થતી ક્ષીણતાનો ઉડો વિચાર કરી તે દિવસે સ્ત્રી સમાગમમાં કરવા નિષેધ કરેલો છે. જીવાની ચડતા લોહીને લીધે આની અસર કદાચ બહુ ન જણાય પરંતુ જે જે ભુલો જીવાનીમાં થાય છે તેની અસર વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખદાયક રીતે ભોગવવી પડે છે. આ પ્રમાણે નજીવા જેવા લાગતા આયુર્વેદના હરકોઈ સૂત્ર ઉપર પુખ્ત વિચાર કરવાથી તે સુત્રનું રહસ્ય હાથ આવી શકશે.

સ્ત્રી સેવન પછી કરવા ગોચ્ય ક્રિયા—ઉપલા નિયમો ધ્યાનમાં

લઘુ વિધિ પ્રમાણે સ્ત્રી સેવન કર્યા બાદ રત્નને અનુકૂળ હોય તે પ્રમાણે ઠંડું અગર સહેજ ગરમ પાણી લઘુ તે વતી મલીન થએલ અંગને ઘોષ સ્વચ્છ કરવાં કે જેથી ગરમી આદિ રોગો થવા સંભવ રહે નહિ. ત્યારબાદ કોગળા કરી મુખને અંદરથી સ્વચ્છ કરવું; કારણકે રાત્રિએ જે મુખવાસ કરેલ હોય તેના કોઈ અંશ મ્હોંની અંદર દાંત, જીભ અગર ગળામાં ભરાઈ રહે તો તે ભાગ ઉપર ચાંદાં પડી આવી પાક થઈ આવે છે. ત્યાર પછી સાકર નાંખી કઢેલું દુધ પીવું અગર ગોળવાળો પદાર્થ થોડા પ્રમાણમાં ખાવો, પછી કોગળા કરી હાથ પગ ઘોષ શયન કરવું. ત્યાં કોઈ પણ પ્રકારનો સંકલ્પ વિકલ્પ કર્યા વગર મન સ્થિર રાખી સુવું એટલે સુખેથી નિદ્રા આવી જશે.

ગર્ભાધાનનો પવિત્ર હેતુ આજે ભુલાઈ જવાયો છે. સ્ત્રી સેવન શાસ્ત્રવિધિથી ન કરતાં પશુવૃત્તિથી કરવામાં આવે છે. આજના જીવાનીઆઓના ચહેરા નિહાળો! સેંકડે પોણોસો જીવાનોના માલ બેસી ગએલા, આંખો ઉંડી ઉતરી ગએલી, ચિન્તાને લીધે બ્રહ્મી ઉંચી ચડેલી, કપાળ ઉપર અનેક કરચલીઓ પડેલી, શરીર માંસ, મેદ અને લોહી વિનાનું ફક્ત હાડપિંજર જેવું, ફિક્કું, દુર્બળ, ક્ષીણ અને ચિન્તાચત દેખાશે. વીસમી સદીના અપ-ડુ-ડેટ પોપાક અને ફેશનમાં હોવાને લીધે છેટેથી તેઓનાં શરીર રળીઆમણા લાભશે પરંતુ વસ્ત્ર ઉતારી જોતાં જાણે ધોરમાંથી ખોદી કાઢેલ તરતનું હોડ-કાનું ખોખું હોય તેવું જણાશે. તેઓના વર્તન અને સ્વભાવ તરફ નજર કરો! આવા જીવાનોનો સ્વભાવ બહુધા ચીડીઓ, ક્રોધી, નિરસાહી, આળસુ અને ગમગીન દેખાશે. તેઓ ઘણેભાગે પોતાની ઇન્દ્રિયોને તાબે રાખી શકતા નથી. નહિ જેવી વાતમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને લોભ અને લાલચ આદિ દુર્મુજોને ક્ષણમાં વશ થઈ જાય છે. આવા જીવાનીઆઓનું હરકોઈ સ્ત્રીને જોતાં, સ્ત્રી સંબંધી વાતો કરતાં કે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવતાં જ વીર્ય સ્ખલીત થઈ જાય છે. તેઓ એકાન્ત પ્રીય હોય છે અને અઠાણે વૃદ્ધાવસ્થામાં

આવી શ્યા હોય તેમ દેખાય છે. આ બધાનું મૂળ કારણ, તપાસતાં માલમ પડશે કે અતિ સ્ત્રી સેવનનું આ પરિણામ છે. અતિ સ્ત્રી સેવનથી હજારો યુવકો હિન્દમાંથી પોતાની ભરયુવાનીમાં કાળના મુખમાં ચાલ્યા જાય છે. સ્ત્રી સેવનમાં જો હિન્દની પ્રજા નિયમ નહિ રાખે તો તેઓ કેટલી અધોગતિએ પહોંચશે તે કહી શકાતું નથી.

નિદ્રા.

દિવસના પરિશ્રમથી શરીરના અવયવોને ધસારો લાગે છે. તે ધસારાની પુરતી નિદ્રાથી થાય છે. નિદ્રા શરીર તથા મનને વિશ્રાંતિ આપે છે, એટલે કે શરીરનાં કામ કરનારાં મર્મસ્થાનો જેવાં કે હૃદય, ફેફસાં, જઠર, યકૃત, આંતરડાં તથા જ્ઞાનતંતુઓને નિદ્રાથી વિશ્રાંતિ મળે છે. હૃદય જાગ્રત અવસ્થામાં જેટલું કામ કરે છે તે કરતાં ઉઘમાં તે ઓછું કામ કરે છે. દાખલા તરીકે જાગ્રતાં અને અને કામ કરતાં દિવસે હૃદય ૧ મીનીટમાં ૭૫ ધબકારા કરે છે. ત્યારે રાત્રે તેજ હૃદય ઉઘમાં ૬૫-૬૭ ધબકારા કરે છે. હૃદયનું કામ આ હિસાબે સાધારણ રીતે ૧ મીનીટમાં ૮ ધબકારા જેટલું ઓછું ગણીએ તો ૧ કલાકમાં આશરે ૫૦૦ ધબકારા અને આખા દિવસમાં ૧૨૦૦૦ ધબકારા ઓછા થાય. હૃદય શરીરમાં એક બંધા જેવી ક્રિયા કરે છે. તેને દર ધબકારે ૧૬ રતલ લોહી ઉચકવું પડે છે. ૧ ધબકારો ઓછો થાય એટલે ૧૬ રતલ વજન ઓછું ઉચકવું પડે. આ હિસાબે ૧ કલાકના ૫૦૦ ધબકારામાં ૮૦૦૦ રતલ અથવા ૨૦૦ મણ વજન ઉચકવાનો બચાવ થાય. જો માણસ શાન્તિથી ૮ કલાક ઉઘ લે તો તેના હૃદયનું કેટલું બધું કામ ઓછું પડી જાય. ૧૬૦૦ મણ બોજો ઉચકવાથી જેટલા બળનો ક્ષય થાય તેટલા ક્ષયનો ૮ કલાક ઉઘ લેવાથી અટકાવ થાય એ વાત સ્પષ્ટ સમજી શકાય તેવી છે. જેમ હૃદયના ધસારાનો બચાવ ઉઘથી થાય છે તેમ ફેફસાં, જઠર, યકૃત, આંતરડાં તથા જ્ઞાનતંતુઓના ધસારાનું રક્ષણ પણ ઉઘથી થઈ શકે છે. એટલો માટે

દરેક માણસને ઉંઘની પુરતી જરૂર છે. દિવસે મમજની તથા સ્ત્રી-રની મહેનત કરનારાઓએ લગભગ ૮ કલાક મીઠી ઉંઘ લેવી જોઈએ. ઉંઘીને ઉઠેલો માણસ તાજો બનેલો હોય છે. પ્રાતઃકાળમાં જે માણસો સુસ્તી જેવાં દેખાય છે તેઓએ રાત્રે પુરી ઉંઘ લીધેલી હોતી નથી અગર તો તેઓનાં અવયવો વિકારી હોય છે. જે માણસ સાચી ઉંઘ અનુભવે છે તે સવારમાં ઉઠતાં બેવડા જોરથી કામ કરી શકે છે. ભાવપ્રકાશમાં ઉંઘના ગુણ વિશે લખે છે કે “જે માણસ રાત્રે નિયમિત સમય મીઠી ઉંઘ લે છે તેના ધાતુઓની સમતા થાય છે, આળસ રહેતું નથી, પુષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે, વર્ણુ સારો રહે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.”

ટુંડીયાં વાળીને સુવાથી નિદ્રાને ખલલ પહોંચે છે, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સંતોષકારક રીતે ચાલતી નથી, જનનેન્દ્રિયને હરકત પહોંચે છે. પેટ તથા પેડુ દબાય છે અને તેથી ઉપર રહેલો વાયુ ઉંચે ચઢી મગજને ખલલ પહોંચાડે છે અને તેથી સ્વપ્નાં વજેરે આવે છે. વળી આંતરડાં દબાવાથી તે પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરી શકતા નથી અને તેથી બંધકોશ થાય છે. સંકોચાદ્રિને સુવાથી ફેફસાં ;પણ સંકોચાય છે, અને તેથી પ્રાણવાયુ પુરેપુરો નહિ મળી શકવાથી યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી ચોક્ખું થઈ શકતું નથી, નાક બંધાઈ જાય છે અને ફેફસાં ધીમે ધીમે નબળાં પડવા લાગે છે. પેડુમાં ઢીચણુ ધાત્રીને સુવાથી ગુણ માર્ગો દબાય છે અને તેથી તેમાં ગરમી ઉત્પન્ન થઈને વીર્ય સ્ખલન થાય છે અગર તો જનનેન્દ્રિયને હાની પહોંચે છે. છાતી ઉપર હાથ રાખીને સુવાથી છાતી દબાય છે અને તેથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને ખલલ પહોંચે છે અને વખતે હૃદય ઉપર દબાણ થવાથી ઉંઘમાંથી ઝખ્ખીને અગર ખ્ખીને જગી જવાય છે. માથા નીચે હાથ રાખીને સુવાથી હાથમાં લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી, મ્હેં ખુલ્લું રાખીને સુવાથી અગર માથે ઝોઢીને સુવાથી શુદ્ધ હવા લઈ શકાતી નથી. ઉંઘા સુવાથી શ્વાસો-

શ્વાસની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી અને પેટ તથા છાતી દબાય છે તેથી ત્યાં લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી. ચત્તા સુવાથી બરડાની દરેક દબાય છે અને તપે છે, તેથી ઉંઘમાં સ્વપ્નશ્રાવ અગર પેશાબ થઇ જાય છે. જમણે પડખે સુવાથી કલેન્ડને નુકસાન પહોંચે છે.

ત્યારે સુવું કેવી રીતે ? શરીર સીધું રાખીને અને હાથપગ પણ સીધા રાખીને ડાબે પડખે સુવું. આથી લોહી બરાબર ફરી શકે છે અને શરીરનાં તમામ અવયવોને કશું નુકસાન ન થતાં પુષ્ટિ તથા આરામ મળે છે. જેઓને ટુંટીયાં વાળીને અગર ઉપર જણાવેલા બીજી હાનીકારક રીતે સુવાની ટેવ હોય તેઓએ તે ટેવ છોડી દેવી જોઈએ.

મોંઠાં ઢાંકીને સુવાથી થતું નુકસાન—આપણે શ્વાસદ્વારા જે હવા અંદર લઇએ છીએ તેને પ્રાણવાયુ-ઓક્સીજન કહે છે. જે હવા બહાર કાઢીએ છીએ તેને કાર્બોનિક એસીડગેસ કહે છે. માથે ઓઢીને સુઇ રહેવાથી બહારથી ખુલ્લી હવા ઓછા પ્રમાણમાં મળી શકે છે અને જે ઝેરી હવા શ્વાસદ્વારા આપણે બહાર કાઢીએ છીએ તે રજાઈ અગર કામળી ઓઢેલી હોવાથી તેની અંદર અને અંદર જ રહે છે કારણ કે તે પુરતા પ્રમાણમાં બહાર નીકળી શકતી નથી. આથી એવું બને છે કે જે હવા આપણે રાત્રે ઉંઘતી વખતે અંદર લઇએ છીએ તે પ્રાણવાયુને બદલે ઝેરી હવા હોય છે. માથે ઓઢીને સુવાની ટેવથી તરત તો કશું નુકસાન દેખાતું નથી પણ લાંબે સર-વાળે મગજ ઉપર તેની માડી અસર થયા વગર રહેતી નથી. માથે ઓઢીને સુઇ રહેનારનો ચહેરો બહુ ધી ઠીક ઠીક રહે છે, શરીર સુસ્ત દેખાય છે, પાચનક્રિયા મંદ હોય છે અને તેને સ્વપ્નાં બહુ આવતાં હોય છે. ત્રણ ચાર જણા એકજ જગ્યામાં એકજ રજાઈ ઓઢીને સુઇ રહે તો પ્રાણવાયુની તંગીને લીધે વહેલું મોત આવે છે. ગમે તેટલી ટાલ હોય છતાં માથે ઓઢીને સુવું એ હાનીકારક છે. ટાલ હોય તો માથે ગરમ રૂમાલ બાંધીને સુવું અગર કાન ટોપી પહેરીને સુવું પણ માથે ઓઢીને તો નજ સુવું.

સ્વપ્નાં આવવાં—ધણાં માણસોને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે. આનાં ધણાં કારણ છે. સત્તા સુવાથી, છાતીપર હાથ રાખીને સુવાથી, ચિન્તાથી, ભયથી, એકની એક બાબતનો વિચાર કર્યા કરવાથી, અધુરી નિદ્રામાંથી જાગી ઉઠવાથી, અજીર્ણથી, શરીરમાં કંઈ કંઈ હોવાને લીધે, મળમૂત્રની કબજીઅતને લીધે, અતિ હર્ષથી કે અતિ ઉદ્વેગથી સ્વપ્નાં આવે છે. સ્વપ્નાંથી જીંદગી ઉપર માઠી અસર થાય છે, માટે જે જે કારણથી સ્વપ્નાં આવતાં હોય તે તે કારણો દૂર કરી મીઠી નિદ્રા આવે તેમ કરવું. સ્વપ્નાં એ બનતાં સુધી દિવના કામકાજમાં જેનો વધારે અભ્યાસ કર્યો હોય તેના પડધા રૂપે છે. કોઈ કાંઈ માણસને આ દુનિયામાં કદિ ન જોએલ વસ્તુઓનાં દૃશ્ય સ્વપ્નામાં દેખાય છે તેનું કારણ કેટલાક તત્ત્વવેત્તાઓ એમ બતાવે છે કે આ દુનિયામાં કંઈપણ નવું છેજ નહિ. આ જીંદગીમાં નહિ તો કોઈ આગલી જીંદગીમાં તેવા દૃશ્યો જોએલ હોવાં જોઈએ. જેઓ પુનર્જન્મનાં માનતા નથી તેઓને તેઓ તેના પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ રૂપે આ વાત કહે છે. સાધારણ રીતે સ્વપ્નાં એ આડકતરી રીતે મગજને આરામ લેવામાં ખલલ પહોંચાડનારાં છે અને તેથી તે ધણી નથી; પરંતુ કેટલાક લોકો સુતી વખતે જે ખ્યાલ કરીને સુએ છે તે જ ખ્યાલ અને તેનો શરૂઓ તેઓને ઉંઘમાં થાય છે. આવી જાતનાં સ્વપ્નાં બહુ થોડાં જ આવે છે. અને તે અર્થસૂચક હોવાથી ધણી છે.

અનિદ્રા—કેટલાક માણસોને રાત્રે બીલકુલ નિદ્રા આવતી નથી અગર તો બહુ થોડી આવે છે. માણસે ઉંઘની બાબતમાં બરાબર દરકારવાળા થવું જોઈએ, નહિતો અનિદ્રામાંથી યાદશક્તિ કમી થઈને વખતે હિસ્ટીરીયા, મૂગી, વાધ, ગાંડપણ વગેરે રોગ લાગુ પડી જીંદગીનો વહેલો ક્ષય થાય છે. જેને ઉંઘ નહિ તેની જીંદગી ટુંકી સમજવી. અનિદ્રા માટે બીજોરાના પાંદડાંનું ચૂર્ણ મધ સાથે આટવામાં આવે તો સુષ્પેથી નિદ્રા આવી જાય છે.

અતિ ઉંધ—અનિદ્રાની પેઠે અતિ ઉંધ પણ હાનીકારક છે. જેઓ અતિ ઉંધે છે તેઓ મોડા ઉઠવાને લીધે આળસુ, સુસ્ત અને ઉત્સાહ વગરના થઈ જાય છે અને તેઓનાં શરીરને વધારે ધસારો લાગે છે અને કોષપણ કામને માટે તેઓનાં શરીર લાયક રહેતાં નથી, માટે કુંભકર્ણની પેઠે હૃદ ઉપર ઉંધવું એ સાઈ નથી.

ઉજાગરો—રાત્રે મોડા સુવાની ટેવ ધણી નુકસાનકારક છે. રાત્રીનું જાગરણ રૂક્ષ, કફ, દોષ તથા વિષની પીડાને મટાડનાઈ છે. દિવસને વખતે કામ કરનારાઓએ રાત્રે ઉજાગરો ન કરવો જોઈએ, કારણ કે તેથી તેઓનાં શરીરનાં અવયવો રાત્રે વિશ્રાન્તિ ન મળવાને લીધે વધારે ધસાઈને ક્ષીણ થાય છે.

પ્રજનો યુવાન વર્ગ સીનેમા અને નાટકો જોઈને તેની અંદરથી અનીતિ અને દુરાચાર શીખે છે. જે નાટકો સદુપદેશથી ભરેલાં હોય અને જેમાં નીતિ અને સદાચાર સંબંધી વાતોને પ્રધાનપદ આપવામાં આવ્યું હોય તેવાં નાટકો કોષ્ટક વખતે જોવામાં બાધ નથી; પણ રાત્રિના ૧૨વું, રોજ નાટક તમાશા જોવા અને રાંડોમાં રખડવું એ કર્તવ્ય નિશ્ચયરોનું હોય છે; થોડી મિનીટના ખોટા સુખને ખાતર તેઓ પોતાની લાજ, આયરૂ, ધન વગેરેની ખુવારી કરી અન્તે પોતાના શરીરને કાળની દાઢમાં સોંપી દે છે. તેઓ બિચારાનાં અયવયોને મીઠી ઉંધ નહિ આવવાને લીધે પુરતી વિશ્રાન્તિ મળતી નથી અને તેથી તેઓનાં શરીરને વહેલો ધસારો લાગે તેમાં નવાઈ પણ શું! આવા ક્ષોકોએ પોતાની અકલનો સદુપયોગ કરી રાત્રે વહેલા સુઈ સદારે વહેલા ઉઠવાનો પ્રયોગ દક્ષ એકાદ માસ કરી જોવો જોઈએ. આ પ્રયોગથી તેઓ જરૂર શાન્તિ મેળવી શકશે અને તેઓને એમ પણ જણાશે કે જીંદગી લંબાવવાને માટે—

રાત્રે વહેલા જે સુવે વહેલા ઉઠે વીર,

બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે સુખમાં રહે શરીર.

એ કહેવત બરાબર છે.



૫૫૪ પરિચ્છેદ.

સામાન્ય ચર્યા-સદાચાર.

इत्याचारं समासेन भाषितं यः समाचरेत् ।

स विन्द त्वा युरारोग्यं प्रीतिं धर्मं धनं यशः ॥

भावप्रकाश.

“ દિનચર્યા ” ના પહેલા ૫ પરિચ્છેદોમા નિત્યની જે જે આવશ્યક ક્રિયાઓ જણાવી છે તે સિવાય પણ શારીરિક તથા માનસિક ઉન્નતિને અર્થે સદાચારના કેટલાક નિયમો આયુર્વેદ-ચાર્યોએ કહેલા છે. આ નિયમો જે કે સંક્ષેપમાં કહેવામાં આવ્યા છે તોપણ તે પ્રમાણે વિચાર કરીને વર્તન કરવાથી માણસ આયુષ્ય, આરોગ્ય, પ્રીતિ, ધર્મ, ધન અને યશ મેળવી શકે છે.

ઈશ્વર પૂજન—કોઈપણ પ્રકારે કોઈપણ માણસને સતોષ આપવો તેનું નામ જ ઈશ્વર પૂજન છે. કોઈપણ માણસને કયવા-ધને અગર તો તેના આનંદને ભોગે તમે પોતે ખુશી થાઓ. અને ખીજાને ખુશી કરો તે ઈશ્વરને નારાજ કર્યા બરાબર કહેવાય. તેમ જ સામા માણસની ખુશામત કરીને તેની હાએ હા કરીને તેને ખુશી કરો એ પણ એક પ્રકારની અનીતિ જ કહેવાય. સતોષ એવી રીતે આપવો કે જેથી તે માણસ ઉધે રસ્તે ન ચડતાં તેનું હંમેશાં ભલું જ થાય.

ધર્મ-કરજ—પ્રાણી માત્રની પ્રવૃત્તિનો હેતુ સુખ-મેળવવાનો હોય છે માટે આપણી પ્રવૃત્તિ એવી હોવી જોઈએ કે સર્વને સુખ થાય. સર્વના સામાન્ય સુખને માટે પ્રવૃત્તિ કરવી તેનું નામ જ ધર્મ અગર કરજ.

મિત્રતા—જો મિત્રો આપણને સહુપ્રદેશ આપે અને આપણું

નિરંતર કલ્યાણ ઇચ્છે તે મિત્રો સેવવા અને જે મિત્રો આપણું યુક્ત ઇચ્છે અને આપણને પાપ કર્મમાં દોરે તે મિત્રને શત્રુ ગણી તેનો ત્યાગ કરવો.

દશ પ્રકારનાં પાપ કર્મ—૧. પ્રાણીઓની હિંસા, ૨. ચોરી અને ૩. વ્યભિચાર-આ ત્રણ કાયિક પાપ છે; ૪. ચાડી-પણું, ૫. કઠોર વચન, ૬. અસત્ય બોલવું અને ૭. અભર્યાદિ બોલવું એ ચાર વાચિક પાપ છે; ૮. કોપપણ પ્રાણીની હિંસાનો વિચાર, ૯. અદેખાઇ અને ૧૦. વિપરીત વિચાર આ ત્રણ માનસિક પાપ છે. આ દશે પ્રકારનાં પાપકર્મથી બુદ્ધિમાન માણસે દુર રહેવું.

મદદ—દીન એટલે નિરાધાર, અપંગ, અનાથ અને ગરીબ લોકોપર દયા કરી પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં તેમને મદદ કરતા રહેવું.

સમાન ભાવ—કોડી જેવાં ક્ષુદ્ર પ્રાણીથી તે હાથી સમાન મહાન પશુ પર્યંત સર્વ પ્રાણીમાં સમાન ભાવ રાખવા અને તેમને આપણા પોતાનાં જેવાં સમાન ગણવાં, કારણ કે તેમને પણ સુખ દુઃખની લાગણી છે.

સન્માન—દેવ, બ્રાહ્મણ, ગાય, વૃદ્ધ, વૈધ, રાજા અને અતિથી એઓને હંમેશાં સન્માન આપવું, કારણ કે તેઓ સર્વે આપણું કલ્યાણ કરવાવાળા છે.

દાન—કોઇ વાચક માગવા આવે તો તેને પાત્ર અપાત્રનો વિચાર કરી યથાશક્તિ દાન આપવું, પણ કઠોર વચનથી તેનું અપમાન કરવું નહિ.

ઉપકાર વૃત્તિ—આપણી ઉપર અપકાર કરનારના પણ ઉપકાર કરવો, કારણ કે ઉપકાર કરવાના પ્રસંગો માગ્યા મળતા નથી, માટે વખત આવે તો શત્રુપર પણ ઉપકાર કરવો.

ચિત્તની સમાનતા—સંપત્તિ તથા વિપત્તિમાં સમાનચિત્ત

રહેવું. સુખના વખતમાં કુલાઇ જવું નહિ અને દુઃખના વખતમાં હિંમત હારવી નહિ.

ધર્મા—કોઇપણ માણસની કદિ ધર્મા કરવી નહિ, કારણ કે ધર્મા સમાન માણસને કમજોર કરી નાખનાર બીજું કશું નથી. કોઇપણ માણસની ધર્મા કર્યા વગર તેના સદ્ગુણનું અનુકરણ કરી પોતે સુખી થવા પ્રયત્ન કરવો.

હિતકર બોલવું—થોડું બોલવું પણ હિતકર બોલવું. પ્રસંગ વગર બોલવું નહિ અને અસત્ય પણ બોલવું નહિ. જે સત્ય હોય અને બીજાને હિતકર હોય તે જ બોલવું.

વર્તન—આપણા નિત્યના વર્તનમાં પ્રથમ બોલનાર, હસ-સુખા અને અનુકંપાવાળા થવું. આપણા સુખમાં બીજાને સુખ આપી તેને સંતોષવો પણ એકલા સુખી થવું નહિ. સર્વ જગ્યાએ અતિ વિશ્વાસ પણ ન કરવો તેમ સર્વત્ર હેમ પણ ન રાખવો.

ગુપ્ત—કોઇ માણસ મારો શત્રુ છે અથવા હું તેનો શત્રુ છું એ વાત કોઇને કદિ કહેવી નહિ અને પોતાનું અપમાન થયું હોય તો તે પણ કોઇને ન કહેતાં ગુપ્ત રાખવું.

ઇન્દ્રિય નિગ્રહ—ઇન્દ્રિયોના નિગ્રહ કરવો પણ તેને બહુ પીડવી નાહ તેમ લાડ પણ ન લડાવવાં.

ઉદ્યોગ—ધર્મ, અર્થ અને કામ એ ત્રણમાંથી એકે પ્રાપ્ત ન થાય તેવો કોઇ ઉદ્યોગ કરવો નહિ અને ત્રણમાંથી અરસ્પરસ એક બીજાની હાની થાય તેવો ઉદ્યોગ પણ કરવો નહિ.

અંધા શ્રદ્ધા—કોઇપણ ધર્મ ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખીને તે જ ધર્મ ખરો છે અને બીજા ધર્મ ખોટા છે એમ માનવું નહિ પરંતુ સર્વ ધર્મમાં જે સત્ય હોય તેને માન આપવું.

સ્વચ્છતા—વાળ, દાઢી, નખ, મુઝ વગેરે ઢુંકાં રખાવવાં અને તેને સાફ રાખવાં, તેમજ નખ, નાક, કાન, મળચૂરનાં સ્થાન વગેરે

ચોકામાં રાખવાં. નિલ સ્નાન કરી સુગંધી પદાર્થથી સુકત રહેવું. મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ, તેમજ ઉદ્ધત થઇને આછકડેપણે વર્તવું નહિ. પોતાના શરીરની તથા વસ્ત્રની ઉજ્જવળવતા જાળવી રાખવી, કારણ કે એથી મન પ્રસન્ન રહે છે, લોકોમાં સત્કાર થાય છે અને શારીરિક તથા માનસિક બંને પ્રકારનાં સુખો મળે છે.

સાવચેતી—છત્રી અને જોડા વગર બહાર જવું નહિ. ચાલતાં ચાલતાં ૪ હાથ સુધીના અંતરમાં ધ્યાનપૂર્વક દૃષ્ટિ નાખીને ચાલવું. તાપ, વરસાદ અને બીજા અકસ્માતો સામે સાવચેત રહેવાના આ ઉપાયો છે.

રાત્રે બહાર જવું—રાત્રિએ કદિ કોઇ કારણસર ઘર બહાર જવાનું થાય તો હાથમાં લાકડી રાખીને, માથે પાઘડી પહેરીને, કાનસ લઇને તથા એક સહાયક સાથે રાખીને બહાર જવું.

સંદેહવાળાં કામો—બળ કરીને નદી તરવી નહિ, અગ્નિ સામે ચાલવું નહિ, સંદેહવાળા વહાણ કે વૃક્ષ ઉપર ચઢવું નહિ, તોશાની ઘોડા ઉપર તેમ જ ખરાબ વાહનપર સ્વાર થવું નહિ, જેની ઉંડાઇ ન જાણતા હોઇએ તે જળાશયમાં તથા જેમાં મધર વગેરે ઘાતકી પ્રાણી હોય તે પાણીમાં પડવું નહિ અને જે જે કામો કરતાં સંદેહ પેદા થાય તે તે કામો કરવા દુરામહી થવું નહિ.

વિવેક—છીંક તથા બગાસું ખાતી વખતે અને હસતી વખતે મોં આડો હાથ દેવો. નાક તાણવું નહિ, કારણ વગર જમીન પર લીટા કરવા નહિ. ભોંય ખોતરવી નહિ, હાથ પગના ચાળા કરવા નહિ, દાંતવતી નખ કોતરવા નહિ અને ઉભે પગે ધણીવાર બેસવું નહિ.

ન સેવવા લાયક સ્થળો—ચોતરો, અમૃતરો, દેવસ્થાનનું ગ્રાહ, ચંદ્ર મંમનો ચક્રો અને દેવાલયમાં રાત્રે વસવું નહિ તેમજ વધ કરવાની જગ્યા, નિજન અરણ્ય, ઉજ્જડ ઘર અને સ્મશાન

જેવી જગ્યામાં રાત્રે તથા દિવસે પણ રહેવું નહિ.

ન જોવા લાયક વસ્તુ--સૂર્ય સામે જોવું નહિ; તેમ જ અતિ સુક્ષ્મ વસ્તુ, પ્રકાશવાળી વસ્તુ, અપવિત્ર વસ્તુ અને અપ્રીય વસ્તુ જોવી નહિ.

ન કરવાની ક્રિયા--દાર પીવો નહિ, વેચવો નહિ અને તેનો સ્પર્શ પણ કરવો નહિ. માથે ભાર ઉપાડવો નહિ, પૂર્વ દિશાનો પવન, પૂર્વ તરફનો તડકો, ઉડતી રજ તથા કઠોર વાયુનો ત્યાગ કરવો; તેમજ વાંકા શરીરે છીંક, ઓડકાર કે ઠાંસો ખાવો નહિ, વાંકા શરીરે સુવું નહિ, ખાવું નહિ કે મૈથુન કરવું નહિ; રાત્રે દહીં ખાવું નહિ અને દિવસે પણ લુણ નાખ્યા વગરતું દહીં ખાવું નહિ.

જીવનનું રક્ષણ કરનારી સૂચના--ફુટ દાઢવાળાં જનાવરો, ઝેરવાળાં જનાવરો, શીંગડાવાળાં જનાવરો વગેરેથી દૂર રહેવું, નદી કાંઠાની છાયા ભેવી નહિ; રાજાના દ્વેષીનું માન કરવું નહિ; પોતાથી હીન, અનાર્થ અને અતિ નિપુણની સેવા કરવી નહિ અને ઉત્તમ પુરૂષોની સાથે વિરોધ કરવો નહિ.

ત્યાજ્ય અન્ન--શત્રુના ધરતું કે તેણે આપેલું અન્ન, યજ્ઞનું અન્ન, અને વેશ્યાના ધરતું અન્ન ખાવું નહિ. સડેલું, ખગડેલું, વાસી તેમજ કસ વગરતું અન્ન પણ ખાવું નહિ.

ત્યાજ્ય ચેષ્ટાઓ--શરીરના અવયવથી, મુખથી કે નખથી વગાડવું નહિ, અંગ ધુણાવવું નહિ; બે પાણીની વચ્ચે, બે અમિની વચ્ચે કે સ્ત્રી પુરૂષ વાતો કરતાં હોય તેની વચ્ચે અને પૂજ્ય ગુરુ-જન બેઠા હોય તેમની વચ્ચે થઈ ચાલવું નહિ; શબનો ધુમાડો ભેવો નહિ; દારૂમાં આશક્તિ રાખવી નહિ; સ્ત્રીઓનો અતિ વિશ્વાસ કરવો નહિ; તેમજ સ્ત્રીઓને હદ ઉપરાંત છુટ આપવી નહિ.

સંપ--સર્વ વ્યવહારમાં લોકમત વિરૂદ્ધ કોઈ કાર્ય કરવું

નહિ; સર્વની સાથે સંપીને ચાલવું; લોકોથી અતડા રહેવું નહિ, પરંતુ સર્વની સાથે હળીમળીને ચાલવું.

સદ્વર્તન—સર્વ પ્રાણી ઉપર દયા રાખવી; યથાશક્તિ દાન કરવું; શરીર, મન તથા વાણીને કાચુમાં રાખવાં અને પારકાના હિતમાં જ પોતાનું હિત સમજવું.

નિત્ય કરવા લાયક વિચાર—હું કેવા સમયમાં મારો દિવસ ગુળફું છું, મારો દિવસ તથા રાત્રિ કેવી રીતે વ્યતિત થાય છે અને હમણાં હું કેવી સ્થિતિમાં છું એ વાતનું નિત્ય સ્મરણ કરનાર કદિ દુઃખી થતો નથી.

સદાચારના આ સર્વ નિયમો અતિ સંક્ષેપમાં સુત્રરૂપે છે. જો તેના ઉપર ટીકા સહીત લખાણથી લખવામાં આવે તો તેનું પુસ્તક ભરાય. આ સર્વ નિયમો આપણા આયુર્વેદાચાર્યોની આજ્ઞાઓ છે. જો આ નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં આવે તો તેથી આયુષ્ય, આરોગ્ય અને ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ મેળવી શકાય એ વાત નિવિવાદ છે. સુક્ષ્મ વિચાર કરવાથી આપણા પ્રાચીન મહર્ષિઓનું અમાધ ડહાપણ, દુરદેશીપણું અને લોકોના હિત માટેની કાળજી દરેક નિયમના દરેક શબ્દમાં જણાઈ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. વળી આ નિયમો દુનિયાદારીના નિત્યના વહેરવારમાં આવ્યા સિવાય ન રહે તેવા છે.

સપ્તમ પરિચ્છેદ.

ઋતુચર્યા.

ઋતુષ્વેષુ ય યતૈસ્તુ વિધિભિર્વર્તેતે નરઃ ।

દોષાનૃતુકૃતાન્નૈવ લભતે સ કદાચન ॥ માઘપ્રકાશ.

મનુષ્યને જેમ ખાનપાન સંબંધી દોષો તથા દિનચર્યાના નિય-
મોના ભંગને લીધે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ દરદો થવાનાં ખીજાં
કટલાંક કુદરતી કારણો પણ છે, જેમકે રૂતુના ફેરફારને લીધે થતા
હવા પાણીના ફેરફારો વગેરે. રૂતુના ફેરફારને લીધે હવામાં ફેરફાર
થાય છે અને તેને લીધે આપણા શરીરની અંદરની ગરમી અને શર-
દીમાં ઉથલપાથલ થાય છે. આવા સમયમાં રૂતુનો ફેરફાર તંદુરસ્તીને
ન બગાડે તે માટે ચોક્કસ નિયમથી વર્તવાની જરૂર છે. વરસની
જુદી જુદી રૂતુમાં તે તે રૂતુની ગરમી અગર ઠંડીને લીધે આપણી
આસપાસની હવામાં ફેરફાર થયા કરે છે. આ ફેરફારની અસર
આપણા શરીર ઉપર પણ થાય છે. જે આ ફેરફારને અનુસરીને
આપણા આહાર વિહાર વગેરે વ્યવહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરીને વર્ત-
વામાં આવે તો આપણી તંદુરસ્તીને કંઈપણ ઇજા પહોંચતી નથી.
ભાવપ્રકાશમાં લખે છે કે “ જે માણસ રૂતુઓમાં કહેલા નિયમો
પ્રમાણે વરતે તો તે માણસ તે તે રૂતુથી થતા દોષોમાંથી મુક્ત
રહી શકે છે. ”

કુદરત રૂતુ પ્રમાણે પોતામાં ફેરફાર કરે છે પણ માણસ પોતાના
ખાનપાનાદિક વ્યવહારની વ્યવસ્થામાં ફેરફાર કરતો નથી કારણકે
તેને રૂતુચર્યા સંબંધી જ્ઞાન નથી. આજે આપણને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ
પ્રમાણે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. એ પદ્ધતિને અનુસરીને આપ-
ણને ખગોળ વિદ્યા શીખવી આકાશના ગ્રહોનાં નામ, તેની ફરવાની
ગતિ, તેનું અંતર વગેરે સમજાવવામાં આવે છે, પણ તે ગ્રહોના

ફેરફારથી રૂતુઓ ઉપર શું શું અસર થાય છે અને તેને લીધે તે તે રૂતુમાં ક્યા ક્યા ફેરફાર થાય છે એ શીખવવામાં આવતું નથી. સૂર્ય તથા ચંદ્ર ગ્રહણ અને ભરતીઓટનાં કારણો સમજાવે છે પણ તેજ ગ્રહોની અસર આપણા શરીર ઉપર કેવી થાય છે તે સમજવવામાં આવતું નથી. આથી સ્વાભાવિક રીતે આપણે અજ્ઞાનતાને લીધે ખાનપાન વગેરે વ બદલાવતાં હિંમેશની રૂઢી પ્રમાણે ગમે તે રૂતુમાં વર્તન કર્યા કરીએ છીએ અને પરિણામે ઋતુઓના દોષના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. એટલા માટે રૂતુચર્યાના નિયમો સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

ઋતુભેદ.

પૃથ્વી ગોળ છે અને તે ગોળના વિદ્વાનોએ પાંચ ભાગ પાડેલા છે. પૃથ્વીના ઉત્તર અને દક્ષિણ છેડા તરફના ૨ વિભાગ, તેને શીત કટિબંધ કહે છે. ત્યાં ટાઢ અતિશય પડે છે. ૩ જો વિભાગ પૃથ્વીના ગોળાના મધ્ય પ્રદેશનો, આને ઉષ્ણ કટિબંધ કહે છે અને ત્યાં ગરમી અતિશય પડે છે. ૪થો તથા ૫ મો વિભાગ ઉષ્ણ કટિબંધ તથા બંને તરફના શીત કટિબંધ વચ્ચેનો પ્રદેશ આને સમશીતોષ્ણ કટિબંધ કહે છે અને ત્યાં ટાઢ તાપ સમાન પડે છે. આ પ્રમાણે સ્થળભેદને કારણે દરેક જગ્યાએ ટાડ તાપ સરખાં નથી હોતાં તેમ કાળભેદને લીધે પણ પૃથ્વીપર ટાઢ તડકો વધારે ઓછા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. કારણકે સૂર્ય વિપુલવૃત્ત (પૃથ્વીના ગોળાની મધ્યમાં પૂર્વ પશ્ચિમ જતી કદપેલી એક સીધી લીટી) ની ઉત્તર દક્ષિણ દ્વરતો હોવાથી તેનાં કિરણ દરેક વખતે પૃથ્વીના બધા પ્રદેશપર એક સરખી રીતે પડતાં નથી. ટાઢ અને તાપ એટલે ઠંડી અને ગરમ ઋતુનો આધાર પૃથ્વી અને સૂર્યની ગતિ ઉપર છે. શીત કટિબંધોમાં સૂર્ય કદિપણ માથા ઉપર આવતો નથી અને છેક ઉત્તર દિશામાં તો છ છ માસ સુધી સૂર્ય ઉગતો કે આથમતો નથી. જો કે સૂર્ય ત્યાં છ માસ સુધી આથમતો નથી તો પણ તેનો પ્રકાશ તો આપણે ત્યાં

ઉમતા કે આશ્રમતા સુર્યના પ્રકાશ નેટલો હોય છે. આથી લાં સુર્યનાં કિરણ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ત્રાંસાં પડતાં હોવાથી ત્યાં ટાઢ વધારે રહે છે. એજ પ્રમાણે સમશીતોષ્ણ અને ઉષ્ણ કટિબંધોમાં પણ સુર્યના નજીક અગર દુરપણાને લીધે જુદા જુદા ભાગમાં વધતાં ઓછાં ટાઢ તાપ પડે છે. સુર્ય આપણાં જ્યોતિઃશાસ્ત્ર પ્રમાણે એક વરસમાં બાર રાશિમાં ફરે છે તેથી છ રૂતુઓ થાય છે. આ છ રૂતુના સામાન્ય રીતે બે ભાગ ગણવામાં આવ્યા છે. ૧ ઉત્તરાયન અને ૨ દક્ષિણાયન.

ઉત્તરાયન-આદાનકાળ—સુર્ય છ માસ સુધી વિષુવવૃત્તની ઉત્તર તરફના ઉષ્ણ કટિબંધમાં ફરે છે અને છ માસ સુધી વિષુવવૃત્તની દક્ષિણ તરફના ઉષ્ણ કટિબંધમાં ફરે છે. જ્યારે સુર્ય વિષુવવૃત્તની ઉત્તર તરફ હોય છે ત્યારે તે બાજુના પ્રદેશમાં તેનાં કિરણો સીધાં પૃથ્વી ઉપર પડે છે અને તેથી લાં તાપ સખત પડે છે, એજ પ્રમાણે જ્યારે સુર્ય વિષુવવૃત્તની દક્ષિણમાં હોય છે ત્યારે, ત્યાં તાપ સખત પડે છે. આપણો હિંદુસ્તાન વિષુવવૃત્તની ઉત્તરમાં આવેલો છે. દક્ષિણ હિંદુસ્તાન ઉષ્ણ કટિબંધમાં છે અને બાણીનો આખો હિંદુસ્તાન ઉત્તર તરફના સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં આવેલો છે. આમ હોવાથી જ્યારે *સુર્યનું* અયન એટલે ફરવું ઉત્તરમાં હોય છે ત્યારે ઉત્તર તરફના પ્રદેશમાં તાપ વિશેષ પડે છે. આ પ્રમાણે છ માસ સુધી સુર્ય વિષુવવૃત્તની ઉત્તરમાં હોય છે તે કાળને ઉત્તરાયન અથવા આદાનકાળ કહે છે.

આદાનકાળની અસર—આદાનકાળમાં સુર્યની ગરમીને લીધે આણસનું બળ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આ કાળમાં સુર્યની ગરમી તથા

* વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેા સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે અને તેથી જ્યારે પૃથ્વીના ફરવામાં તેના ઉષ્ણ કટિબંધના ઉત્તર તરફના પ્રદેશો સૂર્યની સીધી લીટીમાં પાસે આવે છે ત્યારે તે બાજુ તાપ વિશેષ પડે છે, આવી જ રીતે દક્ષિણ બાજુનું સમજવું.

પવન તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ તથા રૂક્ષ હોય છે. આ અયનમાં શિશિર, વસંત તથા ગ્રીષ્મ એ ત્રણ રૂતુઓનો સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણે રૂતુમાં સૂર્યનું બળ અધિક હોવાથી શિશિર રૂતુમાં ઠંડવો રસ, વસંતમાં તુરો રસ અને ગ્રીષ્મમાં તીખો રસ અધિક બળવત્તર થાય છે અને સર્વ પ્રાણીઓનું બળ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે.

દક્ષિણાયન-વિસર્ગકાળ—આ કાળમાં સૂર્ય વિપુલવૃત્તની દક્ષિણના પ્રદેશમાં હોય છે તેથી ત્યાં તાપ સખત પડે છે પણ તેના ઉત્તર તરફના વિભાગમાં એટલે કે હિંદુસ્તાનમાં તાપ ઓછો પડે છે અને ટાઢ વિશેષ હોય છે. આ પ્રમાણે સૂર્ય છ માસ વિપુલવૃત્તની દક્ષિણમાં રહેતો હોવાથી તે છ માસના કાળને દક્ષિણાયન અથવા વિસર્ગકાળ કહે છે.

વિસર્ગકાળની અસર—વિસર્ગકાળમાં ચંદ્રમા મનુષ્યને બળ આપે છે. આ અયનમાં વર્ષા, શરદ અને હેમંત રૂતુનો સમાવેશ થાય છે. આ કાળમાં ચંદ્રમા અધિક બળ પામે છે અને સૂર્યનું બળ ઘટે છે, કેમકે વાદળો, વૃષ્ટિ અને પવન શીત હોય છે તેથી પૃથ્વીપરનો સૂર્યનો તાપ શાન્ત હોય છે. આથી વર્ષારૂતુમાં ખાટો રસ, શરદ રૂતુમાં ખારો રસ અને હેમન્ત રૂતુમાં મધુર રસ ઉત્તરોત્તર અધિક બળવત્તર થાય છે અને સર્વ પ્રાણીઓનું બળ પણ ઉત્તરોત્તર અધિક વૃદ્ધિ પામે છે. આ રૂતુમાં ચંદ્ર પૃથ્વી આર્દ્ર કરે છે. ઋતુઓ.

એક વર્ષમાં સૂર્ય બાર રાશિમાં ફરી રહે છે. અને બન્ને રાશિએ ઋતુ બદલાય છે તે ઉપરથી વર્ષની છ ઋતુ કલ્પવામાં આવી છે. તેઓનાં નામ અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે:—

૧. શિશિર, ૨. વસંત, ૩. ગ્રીષ્મ, ૪. વર્ષા, ૫. શરદ અને ૬. હેમન્ત. આપણા ગુજરાત પ્રાન્તમાં વપરાતાં પંચાંગોની અંદર સામાન્ય રીતે રૂતુની ગણતરી આ પ્રમાણે કરવામાં આવી છે. ત્યારે સૂર્ય મકર અને કુમ્ભ રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસને શિશિર રૂતુ

કહે છે; જ્યારે સૂર્ય મીન અને મેષ રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસને વસંત રૂતુ કહે છે; વૃષભ અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસને ગ્રીષ્મ રૂતુ કહે છે; કર્ક અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસને વર્ષા રૂતુ કહે છે; કન્યા અને તુલા રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસના સમયને શરદ રૂતુ કહે છે; અને જ્યારે સૂર્ય વૃશ્ચિક અને ધન રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસના સમયને હેમન્ત રૂતુ કહે છે. નીચેના કોડા ઉપરથી આ વાત સારી રીતે સમજી શકાશે.

રૂતુ જાણવાનો કોડો.

નંબર.	રાશિ.	અંગ્રેજી તારીખ પ્રમાણે સમય.	ઋતુ.
૧	મકર, કુમ્ભ.	૧૩મી જાન્યુઆરીથી ૧૨મી માર્ચ.	શિશિર.
૨	મીન, મેષ.	૧૩ મી માર્ચથી ૧૨ મી મે.	વસંત.
૩	વૃષભ, મિથુન.	૧૩ મી મે થી ૧૪ મી જુલાઈ.	ગ્રીષ્મ.
૪	કર્ક, સિંહ.	૧૫મી જુલાઈથી ૧૫મી સપ્ટેમ્બર.	વર્ષા.
૫	કન્યા, તુલા.	૧૬મી સપ્ટેમ્બરથી ૧૪મી નવેમ્બર.	શરદ.
૬	વૃશ્ચિક, ધન.	૧૫મી નવેમ્બરથી ૧૨મી જાન્યુઆરી.	હેમન્ત.

ગુજરાતી પંચાંગોમાં જોકે ઋતુગણના આ પ્રમાણે કરી છે, પરંતુ ભાવપ્રકાશાદિ ગ્રંથોમાં મેષ અને વૃષભ એ બે સંક્રાન્તિઓ ગ્રીષ્મરૂતુ કહેવાય છે; મિથુન અને કર્ક એ બે પ્રાવૃટ્તરૂતુ; સિંહ અને કન્યા એ બે વર્ષારૂતુ; તુલા અને વૃશ્ચિક એ બે શરદરૂતુ; ધન

અને મઠર એ બે હેમન્તરતુ; અને કુમ્ભ અને મીન એ બે સંક્રાન્તિઓને વસંતરતુ કહે છે.

આ પ્રમાણે છ રતુ ગણવામાં આવી છે, તેમાં શિશિર રતુને ગણવામાં આવી નથી. આ બાબતનો ખુલાસો શાર્દૂલગદ્ય સંહિતા તથા ભાવપ્રકાશમાં એવો કરવામાં આવ્યો છે કે “ ગંગાથી દક્ષિણ દેશમાં ઘણી વૃષ્ટિ થાય છે અને તેને લીધે મુનિઓએ પ્રાવૃદ્ધ અને વર્ષા એ બે રતુને જુદી જુદી ગણી છે અને તેથી છ રતુમાં શિશિરરતુને ગણવામાં આવી નથી.” છતાં બધા વૈદ્યાચાર્યોના મત પ્રમાણે રતુગણના નીચે પ્રમાણે થાય છે.

રતુ.	મહિના.	રતુ.	મહિના.
૧. શિશિર-માઘ, ફાગણ.		૪. વર્ષા-શ્રાવણ, ભાદરવો.	
૨. વસંત-ચૈત્ર, વૈશાખ.		૫. શરદ-આશ્વિન, કાર્તિક.	
૩. ગ્રીષ્મ-જેઠ. અષાઢ.		૬. હેમન્ત-માગશિર, પોષ.	
ઋતુની અસર.			

રતુના કેટલાક ફેરફારો જેમ કે ટાઢ, તાપ, શરદી, ગરમી વગેરે તે આપણે સમજી શકીએ છીએ અને તે પ્રમાણે આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવા બનતો પ્રયત્ન પણ કરીએ છીએ; જેમકે ટાઢ વધારે પડતી હોય છે ત્યારે ગરમ અગર તે જાડાં કપડાં પહેરી

* આપણા ગુજરાત અને કાઠીઆવાડ પ્રાન્તમાં રતુઓનાં લક્ષણ તપાસતાં શિશિરરતુની શરૂઆત પોષ માસથી થાય છે અને માઘ માસ સુધી તે રતુ રહે છે; વસંતરતુ ફાગણ માસથી શરૂ થાય છે અને ચૈત્ર માસ સુધી તે રતુ રહે છે; ગ્રીષ્મરતુ વૈશાખ માસથી શરૂ થાય છે અને જેઠ માસ સુધી રહે છે; વર્ષારતુ અસાઢ માસથી શરૂ થાય છે અને શ્રાવણમાસ સુધી તે રહે છે; શરદરતુ ભાદરવા માસથી શરૂ થાય છે અને આશ્વિન માસ સુધી રહે છે; અને હેમન્તરતુ કારતક માસથી શરૂ થાય છે અને માગશિર સુધી રહે છે. આપણે આપણા ખાનપાનમાં ફેરફાર આ નિયમ પ્રમાણે કરવો જોઈએ.

ટાઢનો અટકાવ કરીએ છીએ અને ઉનાળામાં સાદાં અને પાતળાં કપડાં પહેરી તાપથી અને ધામથી આપણું રક્ષણ કરીએ છીએ પણ ઋતુઓ આપણા શરીરની અંદર શું શું ફેરફાર કરે છે તે જ્યાં સુધી સમજી શકીએ નહિ ત્યાં સુધી રૂતુના પ્રકાપથી આપણે કેવી રીતે બચી શકીએ ?

મહર્ષિ સુશ્રુત લખે છે કે “ વર્ષાઋતુમાં નવિન ધાન્ય ઉગે છે તે ઓછી શક્તિવાળાં હોય છે અને પાણી પણ અસ્વચ્છ તથા પૃથ્વીના મેલ-કાદવથી મલીન થએલ હોય છે; અને આકાશ-વાદ-ળાંથી ઘેરાએલું તથા પૃથ્વી કાદવથી કચકચતી હોય છે. આથી જેઓનાં શરીર આર્દ્ર થએલ હોય છે તથા જેઓનો જઠરાગ્નિ ટાઢથી કોપેલા વાયુએ કરીને મંદ થઇ ગયો હોય છે એવાં પ્રાણીઓ નવિન તથા ઓછી શક્તિવાળાં ધાન્યોનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી શરીરમાં ખાટો પાક થાય છે, અને તે પાકથી પિત્તનો સંચય થાય છે.

આ પિત્તનો સંચય જ્યારે શરદઋતુમાં આકાશનાં વાદળાં છુટાં છુટાં થઇ જાય છે અને પૃથ્વીપરનો કાદવ સુકાવા લાગે છે ત્યારે સૂર્યની ગરમીથી પીગળીને પિત્ત સંજ્ઞા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

હેમન્તઋતુમાં તે રૂતુના ફેરફારને લીધે નવિન ધાન્યો શરીર-ને પૃષ્ઠિ અને શક્તિ આપવા વાળાં તથા હિતકારી થઇ પડે છે. આ રૂતુમાં સૂર્યનાં કિરણો મંદ થઇ જવાને લીધે ટાઢથી આર્દ્ર થએલો પવન જેઓના શરીરને પુષ્ટિ આપે છે તે પ્રાણીઓના શરીરમાં પુષ્ટિને માટે ખાધેલા પદાર્થોનો પૂર્ણ પરિપાક ન થવાને લીધે સ્નિગ્ધપણાથી, શીતળપણાથી, ભારેપણાથી, તથા ચોંટી રહેવાથી કફનો સંચય થાય છે.

કફનો આ સંચય વસંતઋતુમાં જરા ભારે પડેલાં શરીરો-વાળા પ્રાણીઓનાં શરીરમાં સૂર્યનાં કિરણોથી પીગળીને કફ સંજ્ઞા વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

ગ્રીષ્મરૂતુમાં એજ પાણી તથા એજ ધાન્ય નિસ્સાર, રૂક્ષ અને અત્યંત હલકાં થઇ જાય છે. ગ્રીષ્મરૂતુમાં સૂર્યના તાપથી સુકાઇ ગએલ શરીરવાળા પ્રાણીઓ તે ધાન્ય તથા તે પાણીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી તે ધાન્ય તથા તે પાણી, પોતાના રૂક્ષપણાથી, હલકાપણાથી, તથા શુષ્કપણાથી વાયુનો સંચય કરે છે.

પ્રાવૃતરૂતુમાં વરસાદથી પલજેલાં પ્રાણીઓનાં શરીરમાં ઠંડી, પવન તથા વરસાદથી પ્રેરાઇને વાયુ સંબંધી વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રમાણે રૂતુમાં ફેરફાર થવાથી આપણા શરીરમાં પણ ફેરફાર થયા કરે છે.

સ્વચ્છ રૂતુનાં લક્ષણ.

કોઈ કોઈ રૂતુમાં પ્લેગ, કોલેરા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા ઇત્યાદિ મહામારીના રોગો ફાટી નીકળે છે. આ રોગો ફાટી નીકળવાનાં કારણો રૂતુ બગાડને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. જો ઋતુ સ્વચ્છ હોય તો એવા બચકર વ્યાધિઓ ઉદ્ભવે નહિ. સ્વચ્છ રૂતુ ક્યારે જાણવી તે સંબંધી સુશ્રુતાચાર્ય નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“વર્ષાઋતુ—જો આ રૂતુમાં નદીઓના કિનારાનાં વૃક્ષો જળના પુરથી જડમૂળથી ઉખડી ગયાં હોય, તળાવો કમળોથી શોભી રહેલ હોય, પૃથ્વીના સપાટ પ્રદેશો કે ખાડાઓ કાદવને લીધે બરાબર વરતી શકાતા ન હોય, ખેતરો ધાન્યોથી ભરેલાં શોભતાં હોય, અને આકાશમાં પ્રબળ ગર્જના વગરનાં વાદળાંઓ ઝરમર ઝરમર વરસાદને વરસાવ્યાં કરતાં હોય તથા સૂર્ય અને ઝાંઘો વાદળાંથી ઢંકાઇ રહેલાં હોય તો આ રૂતુને નિરોગી સમજવી.

શરદ્ઋતુ—જો આ રૂતુમાં સૂર્ય પીળા રંગનો દેખાતો હોય, આકાશ સફેદ વાદળાંવાળું અગર સ્વચ્છ દેખાતું હોય, સરોવરો હંસપક્ષીઓની કાંધથી ચલાયમાન થતાં કમળોથી શોભી રહેલાં હોય,

* મહર્ષિ સુશ્રુતે આ ઠંડાણે પ્રાવૃત્તરૂતુને જીદી ગણી છે અને તેથી શિશિરરૂતુને અત્રે ગણી નથી.

પૃથ્વી નીચાણમાં કાદવવાળી, ઉંચાણમાં સુકાએલી, સપાટ પ્રદેશમાં વૃક્ષોવાળી તથા કાંટાશેળીઆથી, સમપર્ણના વૃક્ષથી, અપોરીયાથી અને બીજલાઓથી શોભી રહેલી હોય તો આ રૂતુને સ્વચ્છ જાણવી.

હેમંતરૂતુ—જે આ રૂતુમાં ઉત્તર તરફનો શીતળ પવન વાતો હોય દિશાઓ રજથી તથા ધૂળથી વ્યાપી રહેતી હોય, સૂર્ય ઝાકળથી ઢંકાએલો રહેતો હોય, જળાશયો ઠંડીવાળાં હોય, કાગડા, ગેડા, પાડા, ઘેટા તથા હાથીઓ મસ્ત રહેતા હોય અને લોદર, ઘઉંલાનાં વૃક્ષો અને નાગકેશરનાં વૃક્ષો પુષ્પથી ભરેલાં રહેતાં હોય તો આ રૂતુને નિરોગી જાણવી.

* **શિશિરઋતુ**—જે આ રૂતુમાં ઠંડી અધિક હોય, દિશાઓ વાયુથી તથા વૃષ્ટિથી ઘેરાએલી રહેતી હોય; જળાશયો ઠંડીથી પ્રાપ્ત રહેતાં હોય; કાગડા, ગેડા, ઘેટાં છત્યાદિ પ્રાણીઓ મસ્ત રહેતાં હોય; અને લોદર, ઘઉંલાં અને નાગકેશરનાં વૃક્ષો ઉપર પુષ્પો ખીલી રજાં હોય તો શિશિરરૂતુને રોગ વગરની જાણવી.

વસંતરૂતુ—જે આ રૂતુમાં દિશાઓ નિર્મળ રહેતી હોય; ખાખરા, કમળ, ખોલસરી, આંબા તથા અશોક વૃક્ષના ખીલવાથી વનો ઉપવનો શોભી રહેલાં હોય; કાચલ ટહુકાર કરતી હોય; ભ્રમરનો ગુંબરવ મનનું આકર્ષણ કરતો હોય, દિશાઓ દક્ષિણ તરફના પવનથી ઘેરાએલી રહેતી હોય અને તે નવપલ્લવથી શોભિત તથા સારા દેખાવ વાળી રહેતી હોય તો આ રૂતુને રોગરહિત જાણવી.

ગ્રીષ્મઋતુ—જે આ રૂતુમાં સૂર્ય તીક્ષ્ણ કિરણોવાળા હોય અર્થાત્ તાપ સખત પડતો હોય; ગભરાવી નાખે તેવો નૈઋત્ય ખુણાનો પવન વાતો હોય; પૃથ્વી તાપથી ધગેલી રહેતી હોય, દિશાઓ સળ-

* મહર્ષિ સુશ્રુતે આ ઠેકાણે શિશિરરૂતુને ગણી છે અને પ્રાવૃદ્ધરૂતુને પણ ગણી છે એટલે કુલ છને બદલે સાત રૂતુ ગણાવી છે. આમાં તેનો ઉદ્દેશ શિશિરરૂતુને આ ઠેકાણે હેમંતરૂતુના ઉત્તરાર્ધ તરીકે મુકવાનો જણાય છે જેથી હેમંત અને શિશિર મળીને એક જ રૂતુ ગણાવી.

ગેલી જેવી દેખાતી હોય; ચક્રવાક પક્ષીઓનાં જોડાં જળાશયો માટે ભટકતાં હોય; મૃગો પાણી પીવાને માટે વ્યાકુળ રહેતાં હોય; દંડ વેલીઓ, ઘાસ અને કોમળલતાઓ અત્યંત સુકાઈ ગયાં હોય; અને વૃક્ષો પાંદડાં વગરનાં થઈ ગયાં હોય તો ગ્રીષ્મઋતુને ઉત્તમ સમજવી.

પ્રાવૃટ્ઠરૂતું—જે આ ઋતુમાં આકાશ પશ્ચિમ દિશાના પવનથી ખેંચાઈ આવેલાં, વિજળીના ચમકાટવાળાં, જળની વૃષ્ટિ કરતાં હોય તેવાં અને ભારે ગર્જનાવાળાં વાદળાંથી ઢંકાએલાં રહેતાં હોય; અને પૃથ્વી કોમળ તથા શ્યામ રંગના ઘાસવાળી તથા કસુંબા રંગના કાણાઓથી શોભી રહેલી અને કદબ, કેતકી વગેરે વૃક્ષોથી શણગાર પામેલી હોય તો તે પ્રાવૃટ્ઠરૂતુને રોગ વગરની જાણવી.

સારી અને નઠારી રૂતુની અસર—જે રૂતુઓ સ્વચ્છ હોય અને તેમાં કશો પણ ઉપદ્રવ ન થયો હોય તો અનાજ, પાણી, વગેરે બગડતાં નથી. જે અનાજ પાણી બગડેલાં ન હોય તેના સેવનથી મનુષ્યમાં બળ, યુદ્ધિ, ઉત્સાહ, આયુષ્ય અને ઓજા નામની ધાતુનો વધારો થાય છે. જે રૂતુ બગડેલી હોય તો ટાઢ, તાપ, વાયુ, વરસાદ વગેરે હીન યોગવાળાં થાય છે. આવી રીતે વિપરીત થએલા ટાઢ, તાપ, વાયુ અને વરસાદ અનાજ પાણીને બગાડી દે છે અને તે બગડેલી વસ્તુના સેવનથી અનેક પ્રકારના રોગ વગેરે ફેલાય છે.

ઋતુ બગાડતું કારણ—કેટલીક વખતે રૂતુ પોતપોતાના ગુણોના અતિયોગને લીધે અથવા મંદયોગને લીધે વિપરીતતાને પામે છે:—જેમકે ઠંડીના વખતમાં અતિ ઠંડી અગર ઓછી ઠંડી; તાપના વખતમાં અતિ તાપ અથવા મંદ તાપ અને વર્ષાદિના વખતમાં અતિ વરસાદ અથવા વરસાદનો અભાવ થવાથી વાત, પિત્ત તથા કફ દોષોનો પ્રકોપ થાય છે અને તેથી રોગ ફેલાય છે. કેટલીક વખત રૂતુ સારી હોય છતાં માણસના આચાર વિરૂદ્ધના વર્તનથી અગર તો વાયુ પોતાની સાથે ઝેરી વનસ્પતિનાં પુષ્પ અગર પત્રની ઝેરી ગંધ ફેલાવે છે તેથી તાવ, ખાંસી, શ્વાસ, ઉલટી, સળેખમ, માથાનાં

દરદો ઇત્યાદિ રોગચારાનો ફેલાવો થાય છે. કેટલીક વખત શનિશ્ચર આદિ ખરાબ ગ્રહોની અસરથી; ધરતીકંપ ઇત્યાદિ અકસ્માતથી, ધરો અને શરીરઆમાં ગંદકીનો વધારો થવાથી; દુષ્ટાચરણવાળી સ્ત્રીઓના સંસર્ગથી; માંકડ, ચાંચડ, મલીનતા ઇત્યાદિ યુક્ત સચ્ચા તથા આસનના સેવનથી; ખરાબ ગાડી, ઉંટ, સાયકલ, મોટર ઇત્યાદિ વાહનો કે જેનાપર બેસવાથી બહુજ થકા લાગતા હોય અને શરીર ઝલાઇ જવા જેવું થતું હોય તેના ઉપયોગથી; અને ખરાબ વસ્તુઓના વપરાશથી માણસને સારી રૂતુમાં પણ દુઃખ આવી પડે છે.

બગડેલી રૂતુમાં ખાનપાન તથા આચાર વિચાર ઉપર બહુજ લક્ષ આપવું. જે જે કારણોથી દરદો ઉત્પન્ન થયાં હોય તે તે કારણો અટકાવી શકાય તેમ હોય તો તેને અટકાવવા કોશીય કરવી. ઉપવાસાદિક નિયમો તથા તપ કરી શકાય તેમ હોય તો તે કરી શરીર શુદ્ધિ કરવી; યથાશક્તિ દાન આપવું; ગ્રહોનો ઉપદ્રવ હોય તો તેની શાન્તિ કરાવવી. અને અતિથી સત્કારમાં તત્વર રહેવું. આથી રૂતુની નહારી અસર શાન્ત પડે છે. બગડેલી રૂતુમાં જીવું અનાજ તથા જીવું પાણી હિતકર છે.

એક અહોરાત્રની રૂતુ ગણના—જેમ વર્ષની અંદર છ રૂતુઓ અનુક્રમે બંને માસે આવે છે તેમ એક અહોરાત્રની અંદર પણ છએ રૂતુઓ પોતપોતાના દોષનો સંચય, પ્રકોપ અને ઉપશય થોડા પ્રમાણમાં બતાવે છે. મહર્ષિ સુશ્રુત લખે છે કે “એક અહોરાત્ર (રાત્રિ દિવસ)ના સવારના ભાગમાં વસન્તરૂતુનાં ચિન્હ થાય છે. મધ્યાન્હે એટલે દિવસના બીજા પહોરમાં ગ્રીષ્મરૂતુનું ચિન્હ દેખાય છે. મધ્યાન્હ પછીના સમયમાં એટલે ત્રીજા પહોરમાં પ્રાવૃત્તરૂતુનાં ચિન્હ થાય છે. સંધ્યાકાળે એટલે ચોથા પહોરમાં વર્ષારૂતુનું ચિન્હ થાય છે. મધ્યરાત્રિએ શરદ્ રૂતુનાં ચિન્હ થાય છે. પરાદીએ હેમન્તરૂતુનાં ચિન્હ થાય છે. આ પ્રમાણે એક દિવસમાં પણ રૂતુ પ્રમાણે વાત, પિત્ત તથા કફનો સંચય, કોપ અને

શાન્તિ થાય છે. દાખલા તરીકે કફનો કોપ જેમ વસંતમાં હોય છે તેમ પ્રાતઃકાલે પણ હોય છે. ગ્રીષ્મકાલમાં કફનો જેમ કોપ થાય છે તેમ પ્રાતઃકાલે પણ થાય છે.

ગ્રીષ્મકાલમાં કફનો જેમ ક્ષય થાય છે તેમ મધ્યાહ્ને પણ કફ સુકાઈ જાય છે અને તેથી મીઠા પદાર્થો ખાવાનું મન થાય છે. મીઠા પદાર્થ ખાવાથી કફ સમપણે રહે છે. પ્રાવૃટ્ટ સમયમાં વાયુ સંબંધી વ્યાધિઓ થાય છે તેમ પાછલે પહોરે પણ વાયુની અસર જણાય છે. વર્ષાઋતુમાં પિત્ત અને કફથી દુષ્ટિત થવાય છે. તેમ દિવસના ત્રીજા પહોરમાં બળનું ક્ષીણપણું દેખાય છે; શરદઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ દેખાય છે, તેમ મધ્યરાત્રિ પણ પિત્ત પ્રધાન થએલી જણાય છે. હેમન્તઋતુમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે છે તેમ પરાદિએ સ્વસ્થ માણસનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. બાળકો ઉઠતાં વેંતજ ખાવાનું માગે છે તેનું કારણ એજ છે. આ અહોરાત્રમાં ઋતુના જેવા જે ફેરફાર થાય છે તે વર્ષની છ ઋતુઓના જેવા બળવાન હોતા નથી પણ સાધારણ રીતે ચંદ્ર, સૂર્ય અને વાયુના શીતળ, ઉષ્ણ ગુણોને લીધે થાય છે તેથી તેની અસર સામાન્ય હોય છે પણ સૂક્ષ્મપણે અવલોકન કરવાથી તેને ઋતુની અસર જણાઈ આવ્યા વગર રહેતી નથી.

દોષની વૃદ્ધિનાં લક્ષણુઃ—જ્યારે શરીરમાં પોતાના સ્થાન વિષે રહેલા દોષો વધવા માંડે ત્યારે કોઠો અક્રૂર થઈ જાય છે, આગસ આવે છે અને જે પદાર્થથી દોષની વૃદ્ધિ થઈ હોય તે પદાર્થ ઉપર અભાવ થઈ જાય છે. આ લક્ષણો ઉપરથી દોષની વૃદ્ધિ થઈ છે એમ જાણી તેની વૃદ્ધિના સમયમાંજ જે તેનો અટકાવ કરવામાં આવે તો તે વધારે ગતિ પામી શકતા નથી, પણ જે તેને તે વખતે ઝોછા કરવામાં ન આવે તો તેઓ વધારે ગતિ પામીને બહુજ બળવાન થઈ જાય છે.

શિશિર ઋતુ—

સામાન્ય રીતે પોષ અને માઘ એ બે માસને શિશિરઋતુ તરીકે ઓળખવામાં આવેલ છે. આ ઋતુમાં ટાઢ અધિક હોય છે

અને આદાનકાળને લીધે વાયુ રસોને ખેંચે છે તેથી રક્ષપણું અધિક પ્રમાણમાં આવી જાય છે. આ રૂતુમાં ટાઢને લીધે મનુષ્યના શરીરમાં બળની વૃદ્ધિ થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. તેથી જો પ્રદીપ્ત થએલા જઠરાગ્નિને પુરતું પોષણ ન મળે તો વાયુને લીધે તે જઠરાગ્નિ વધારે પ્રદીપ્ત થઈને રસાદિકને બાળી નાખે છે; માટે આ રૂતુમાં મધુર, ખાટા અને ખારા રસવાળા પુષ્ટિકારક પદાર્થો ખાવા; કારણ કે મધુર રસના સેવનથી કશું જોર વધે છે અને કશું જોર વધે તોજ પ્રયત્ન થએલા જઠરાગ્નિને યોગ્ય પોષણ મળે. મધુર રસમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવાને માટે 'મિષ્ટાન્નની સાથે ખારા તથા ખાટા રસનું સેવન કરવું. પ્રયત્ન અગ્નિવાળાએ આ રૂતુમાં સવારમાં ભોજન કરવું.

કસરત—આ રૂતુમાં વાતહર તેલનું અભ્યંગ કરવું, મસ્તકમાં તેલ ઘસવું, શરીરે તેલનું મર્દન કરવું, કસરત ખાસ કરવી, કુસ્તી કરવી, શરીર ચંપાવવું, શરીરે તુરાસવાળા ઔષધનું ચૂર્ણ ચોળવું અને પ્રકૃતિ અનુસાર ગરમ અગર શીતળ જળથી સ્નાન કરવું.

વસ્ત્રો—આ રૂતુમાં ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં, ઓઢવાં અને પાથરવાં. ઢરેક રીતે ઠંડીથી શરીરનું રક્ષણ કરવું. આ રૂતુમાં બહારની શીતળતા આપણા શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી કરવા પ્રયત્ન કરે છે તેથી ગરમ વસ્ત્રોથી આપણા શરીરની ઉષ્ણતા જાળવી રાખવી.

આહાર—આ રૂતુમાં સ્નિગ્ધ તથા પુષ્ટિકારક અન્નપાનનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો, તેવા ખોરાકમાં ઘઉં, અડદ, નવું અન્ન, તુવર,

* જુદા જુદા અક્ષાંસ રેખાંશ પ્રમાણે ઋતુકાળમાં ફેર પડે છે. કેટલેક ઠેકાણે શિશિર રૂતુની શરૂઆત માધ માસથી થાય છે. આપણા કાઠી-આવાડ ગુજરાતમાં શિશિરનાં ચિન્હ પોષ માસથી શરૂ થાય છે, જેથી આ ઠેકાણે શિશિર માસના પોષ અને માધ માસ ગણાય છે; પરંતુ જે જે દેશમાં શિશિરનાં ચિન્હ જે જે માસથી શરૂ થાય તે તે માસથી તેની શરૂઆત જાણવી.

દુધ, દહિં, માખણ, મલાઇ, બદામ, પિસ્તા, અંજીર, ધી, તેલ, મગફળી વગેરેનો અગ્નિતું બળ તપાસી ઉપયોગ કરવો. પીપરની સાથે હરડે, મરી, આદુ, તાળું ધી, સિંધવ, વડાં, ગોળ, દહીં વગેરે પદાર્થો ખાસ સેવવા.

વિહાર—ખાધેલા પુષ્ટિકારક ખોરાકને યોગ્ય કસરતથી પચાવવો તથા યુક્તિથી સૂર્યનાં કિરણ સેવવાં; પગરખાં હંમેશ પહેરી રાખવાં; સઘડી રાખવી અગર ભોંયરામાં રહેવું અને શરીરની શક્તિ પ્રમાણે સ્ત્રી સેવન કરવું.

વસંતઋતુ—

ફાગણ માસની શરૂઆતથી ચૈત્રમાસના અંત સુધીના સમયને વસંતઋતુ જાણવી. શિયાળામાં પુષ્ટિને માટે ખાસ કરીને ધીવાળા ચીકણા અને સ્નિગ્ધ પદાર્થો ખાવામાં આવ્યા હોય છે તેને લીધે શરીરમાં કફનો સંગ્રહ થયો હોય છે પણ ટાઢને લીધે તે શરીરમાં જામી રહે છે. વસંત ઋતુ ખેસતાંજ તાપ પડવાને લીધે તે કફ ઓગળીને પ્રવાહી બને છે. અને જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાખે છે, તેથી વિવિધ પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કફનાં સ્થાન સાધારણ રીતે મગજ, છાતી, અને સાંધાઓ છે. માથાનો કફ પીગળી ગળામાં ઉતરે છે, તેથી સળેખમ, ખાંસી ઇત્યાદિ રોગ થાય છે; છાતીનો કફ પીગળી હોઝરીમાં ઉતરે છે તેથી અગ્નિમંદ પડી અજીર્ણ, મરડો ઇત્યાદિ રોગ થાય છે; માટે કફ પીગળીને દરદો ઉત્પન્ન કરે તે પહેલાંજ તેને અટકાવવાં યત્ન કરવો. વસંત ખેસતાંજ કફની શાન્તિ થાય તેવો આહાર વિહાર સેવવો અગરતો કફ બહાર નીકળી જાય તેમ કરવું. સામાન્ય જીલાબ અગર ઉલટીથી કફ બહાર નીકળી જાય છે, માટે વૈદ્યની સલાહ લઇ જીલાબ લેવો. બાળક, વૃદ્ધ અને અશક્ત માણસે જીલાબ લેવો નહિ.

ઔષધ યોજના—આ ઋતુમાં વમનનાં ઔષધ વૈદ્યની સલાહ

પ્રમાણે ક્ષેવાં; નાકમાં+ ઔષધનાં ટીપાં નખાવવાં; મધની સાથે હર-
ડેનું સેવન કરવું; કસરત કરવી; શરીરે ચૂર્ણ ચોળવું.

આહાર—જુના ઘઉંની રોટલી, જુના જવ, શુષ્ક પદાર્થો,
જુદી જુદી જાતના જુના ચોખા, મગ વગેરે હિતકરતા છે. જે
પદાર્થ તીખા, રૂક્ષ, ગરમ અને હલકા હોય તેનું સેવન કરવું.

વિહાર—સુખડ, કેસર અને અગર ચંદનનો લેપ સેવવો.
દક્ષિણ દિશાના પવનથી શીતળ થએલ હોય જેની ચારે તરફ પાણી
વહેતું હોય, જેમાં સૂર્ય કોષ વખતે દેખાય અગર ન દેખાય, જ્યાં
કોયલ વગેરે રંગમેરંગી પુષ્પો ખીલી નીકળ્યાં હોય એવા સુગંધી
બગીચામાં સુખી માણસોએ વિનોદ કરવો.

ગ્રીષ્મઋતુ,

વૈશાખ માસની શરૂઆતથી જેઠ માસના અંત સુધીના સમ-
યને ગ્રીષ્મઋતુ જાણવી. આ ઋતુમાં પ્રખર તાપ પડે છે. જેકે વસંત
ઋતુના નિયમો પાળવાથી અને સૂર્યની ઉગ્ર ગરમીથી ધીમે ધીમે કફની
શાન્તિ થઇ જાય છે, પરંતુ વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે; કારણકે સૂર્યની
ઉગ્ર ગરમીથી કફનું અથવા શરીરનું શોષણ થવા લાગે છે, અને જે
યોગ્ય તજવીજ રાખવામાં ન આવે તો શરીરનું શોષણ વિશેષ પ્રમા-
ણમાં થઇને તેની ખાલી પડેલી જગ્યામાં વાયુ જોર પામે છે. શરી-
રમાં આવો ફેરફાર થતો હોય તે દરમિયાન જે ગરમ પદાર્થો
ખાવામાં આવે તો વધારે હાની થાય છે, માટે આ ઋતુમાં તાપથી
શરીરના રસનું જેટલું શોષણ થાય તેટલા પુરતી જે પદાર્થોથી
રસ વધે તે પદાર્થોના સેવનથી કરવી જોઇએ. આપણા લોકોને મરચાં
વગેરે ખાવાની ટેવ પડી ગઇ હોય છે તેથી તેઓ વિચાર વગર
ઉનાળાની ગરમ ઋતુમાં પણ આવો ગરમ ખોરાક ચાલુ રાખે છે અને
તેથી વર્ષા ઋતુમાં વાયુ સંબંધી રોગથી પીડા પામે છે.

+ હાલમાં નસ્ય વિધિનો પ્રચાર બિલકુલ નથી આ રિવાજ આવ-
કાર દેવા યોગ્ય છે.

આહાર—આ રૂતુમાં ગોળની સાથે હરડેનું સેવન ધષ્ટ છે. શીતળ પાણી, મધુર તથા હલકું ભોજન, દ્રાક્ષ, ચીકણા પદાર્થો, શીખંડ, શરબત, સાથવા, કેરી, ચીલડાં, દુધ, ચોખા, સાકર, વગેરે પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાંથી ક્ષય થતા રસનું પોષણ થાય છે.

વિહાર—દિવસે જ્યાં અતિશય ઠંડક હોય, તાલવૃક્ષ, કેળનાં વૃક્ષ વગેરેની જ્યાં ઘટા ફેલાઈ રહી હોય, દ્રાક્ષાદિક લતા મંડપો શોભી રહ્યાં હોય, ધ્રુવારા ઉડી રહ્યાં હોય, એવા સ્થાનમાં મધ્યાહ્નનો સમય ગાળવો. જે લોકોને દિવસે સુવાની ટેવ હોય તેણે આ રૂતુમાં દિવસે ઉંધ કરવી. શ્રીમંત લોકોએ આ રૂતુમાં શરબત, શીખંડ, ખરફ વગેરે ચીજોનો પ્રકૃતિ અનુસાર ઉપયોગ કરવો. આ રૂતુમાં દહિં એકલું ખાવું નહિ પણ તેમાં ખાંડ નાખીને ખાવું. રાત્રે ચંદ્રમાનાં કિરણ પડતાં હોય તેવા સ્થાનમાં સુવું.

સામાન્ય મૂચના—આ રૂતુમાં વાયુનો સંચય થાય છે. ખારા, ખાટા, તીખા, લુખા પદાર્થો અને કસરત તેમજ તડકો એટલાં વાનાં શરીરનું શોષણ કરનારાં છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો. ગરમ મશાલા, બહુ અથાણાં ચટણી, મરચાં વગેરે વસ્તુ પણ શરીરને નુકસાન કરે છે. ગરીબ લોકો જેને નારંગી, ગુલાબ છત્યાદિનાં શરબતો પીવા પૈસા ન મળતાં હોય તેણે આમલીના રસમાં જીરું ગોળ અગર ખજૂર નાખી પ્રકૃતિ અનુસાર પીવું. આ રૂતુમાં પાકતાં ફળો જેવાં કે કેરી, શાલસાં, સંતરાં, નારંગી, જાંબુ વગેરે પણ હિતકર છે.

વર્ષારૂતુ.

અસાડ માસની શરૂઆતથી શ્રાવણ માસના અંત સુધીના સમયને વર્ષારૂતુ ગણવી. ચોમાસાના ચાર માસ ગણાય છે પણ આ એ રૂતુમાં વરસાદ અને વાયુનું જોર વિશેષ પ્રમાણમાં રહે છે તેથી તેને વર્ષારૂતુ ગણી છે. ગ્રીષ્મ રૂતુમાં વાયુનો સંચય થાય છે એવામાં એકાએક વાદળાં ચઢી આવે છે, ભેજવાળો પવન વાય છે, વરસાડ પડે છે અને જીરું તથા નવા પાણીનો ભેગ થાય છે, ભેગવાળો વાયુ

શરીરના વાયુને વધારીને પિત્તને ઘટાડે છે; વરસાદનું પાણી પડવાથી શરીરની ઉષ્ણતા બાદ રૂપ થઈને પિત્તને કોપાવે છે; પૃથ્વીની બાદ અને ખટાશવાળો પાક પિત્તને વધારી વાત તથા કફને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવી રીતે વાત-પિત્ત-કફ ત્રણે દોષોનું પરસ્પર યુદ્ધ ચાલે છે, માટે આ રૂતુમાં ત્રણે દોષોના નિવારણ માટે યુક્તિપૂર્વક આહાર વિહારનું ધોરણ રાખવું.

આહાર—વાયુના પ્રકોપથી આ રૂતુમાં ગ્રીષ્મ કરતાં પણ અગ્નિ વધારે મંદ પડી જાય છે માટે સિંધાલુણ સાથે હરડેનું સેવન ઇષ્ટ છે. ભોજનમાં વીકળા પદાર્થો, ખારા અને ખાટા પદાર્થો, ડાંગર, જુના ઘઉં, જવ, સુંક, મરી પીપર, ચિત્રક, દહીમાં સુંક નાખીને બનાવેલું ધોળાનું, ચટણી, ઉતું પાણી, કુવાનું પાણી અને હલકું ભોજન પથ્ય છે.

વિહાર—આ રૂતુમાં પગરખાં પહેર્યા સિવાય ચાલવું નહિ; સુગંધી પદાર્થો પાસે રાખવા; જમીનની બાદ ન હોય, ઠંડી લાગતી ન હોય અને વરસાદથી ભીંજતી ન હોય તેવી મેડી ઉપર સૂવું અગર ખાટલા કે પલંગ પર સૂવું; પૂર્વ દિશાનો પવન તથા વરસાદ સેવવો નહિ; ધામમાં રહેવું નહિ; નદિકાંડે રહેવું નહિ તેમજ શરવું નહિ.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂતુમાં ત્રણે દોષો કોપે છે તેમાંથી પિત્તનો સંચય થઈ જાય છે, માટે તેની શાન્તિ સારૂ વિશેષે કરીને મધુર, ખારા અને ખાટા રસનું સેવન કરવું, પરંતુ રૂક્ષ પદાર્થો ખાવા નહિ. આ રૂતુમાં વરસાદને લીધે પાણી પાલર (પૃથ્વીના મેલવાળું નવું પાણી) થઈ જાય છે માટે નદી, તળાવ અગર સરોવરનું પાણી પીવું નહિ. *દહીં ખાવું એ આ રૂતુ માટે હિતકર છે પરંતુ જો તેમાં

* દહીં ખાવું એ આ રૂતુને માટે કેટલાક અહિત માને છે, પરંતુ દહીં ખાતાં ઠંડુ લાગે છે પણ પાચન થતાં પિત્ત ઉત્પન્ન કરે છે માટે ઉનાળામાં દહીં એકલું ખાવામાં આવે તો પિત્તને સમાવવાને બદલે ઉલટું પિત્તને વધારે છે; પણ જો તેમાં સાકર નાંખીને ખાવામાં આવે તો પિત્ત-

સિંધાલુણુ અગર મીઠું નાખવામાં ન આવે તો તે અહિત થાય છે. કેરી, લીચું વગેરેનાં અથાણાં, પાપડ, કાચરી છત્તાદિ ખારવાળા પદાર્થો પણ હિતકર છે. ધી તેલવાળા પદાર્થો જેવાકે કંસાર, ભજ્યાં, વડાં વગેરેનું સેવન પણ પ્રકૃતિ સમજી યુક્તિથી કરવામાં આવે તો તે હિતરૂપ અને છે.

શરદ્દરૂપ.

બાદરવા માસની શરૂઆતથી આસો માસના અંત સુધીના સમયને શરદ્દરૂપ જાણવી. વર્ષાઋતુમાં એકઠું થઈ ગએલું પિત્ત શરદ્દરૂપમાં સૂર્યનો તાપ પડવાને લીધે કોપવા માંડે છે અને તેથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી બધી ઋતુઓ કરતાં આ ઋતુમાં રોગચારાનો ઉપદ્રવ વિશેષ રહે છે. એટલા માટેજ વૈદક શાસ્ત્રમાં તેને ‘રોગાણાં શારદી માતા’ એટલે શરદ્દરૂપને રોગની માતા કહી છે અર્થાત્ રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળી છે એમ કહ્યું છે. સર્વ રોગોમાં તાવનો ઉપદ્રવ આ ઋતુમાં વિશેષ હોય છે. એક તરફ પિત્તના પ્રકોપથી પિત્તનો તાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજી તરફ વર્ષાઋતુને લીધે જમીન ભેજવાળી થઈ ગઈ હોય છે તે ભેજ તાપ પડતાં વરાળ થઈને હવામાં પ્રસરે છે અને હવાને બગાડે છે. ખાસ કરીને જે દેશો નિચાણમાં હોય છે, અથવા જ્યાં વરસાદનું પાણી ભરાઈ રહે છે ત્યાં હવા બગડે છે. આ બગડેલી હવાને લીધે જે તાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેને ‘એલેરીયા’ તાવ કહે છે. ટાઢીઆ, તરીયા, ચોથીયા અને એઠાંતરીયા તાવ આ ઋતુમાં ફાટી નીકળે છે. આ બધા તાવો પિત્તના હોય છે. કેટલાક માણસોને આ પિત્તના તાવ વરસો વરસ હાજરી આપે છે, અને કેટલાકને તો આ તાવ લાંબી મુદત સુધી ચાલે છે અને તેના શરીરની પાયમાલી કરી નાખે છે. આ રીતે

કારક સ્વભાવ બદલાઈને પિત્ત શામક સ્વભાવ થઈ જાય છે. તેવીજ રીતે વર્ષાઋતુમાં દહીં વાયુને સમાવે છે અને અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે તેથી તેમાં સિંધાલુણુ નાખી ખાવાથી તે હિત કરે છે.

હજારો માણસોને આ તાવ પ્રતિવર્ષ આવ્યાજ કરે છે અને વારંવાર ઉચ્છા પણુ મારે છે; છતાં લોકો અગાઉથી ચેતીને પોતાના ખાન-પાનમાં ફેરફાર કરી પિત્ત શમાવવાના અને હવા સુધારવાના ઉપાયો ઉપર લક્ષ આપતા નથી. જો લોકો શરદ્ગુનો પ્રભાવ જાણી તેના ઉપદ્રવથી બચવાને અગાઉથી તૈયારી કરે તો વૈદ્યો અને ડોક્ટરોને પ્રતિવર્ષ ભરવી પડતી મોટી રકમનો ખચાવ કરી શકે.

પિત્તની શાન્તિ--પિત્તની શાન્તિ ત્રણ રીતે થઈ શકે છે. ૧ ખાનપાન અને ઔષધથી પિત્તને શાન્ત કરવું, ૨. જીલાયથી કે હલદીથી પિત્તને કાઢી નાખવું, અને ૩. ફસ ખોલાવવી. આમાંથી ત્રીજી રીતનો આશ્રય આજે લેવામાં આવતો નથી. પહેલી બે પ્રયોગમાં આવે છે. પિત્ત પ્રકૃતિ વાળાએ અને જેને પ્રતિવર્ષ પિત્તનો તાવ આવતો હોય તેણે આ ગુનો શરૂઆતમાંજ એક સારો જીલાય લઈ વધારે પડતા પિત્તનો નિકાલ કરી શરીર શુદ્ધ કરી રાખવું. વાયુ પ્રકૃતિવાળાએ આ ગુનોમાં ધી પીને પિત્તની શાન્તિ કરવી, પિત્ત-પ્રકૃતિવાળાએ કઢવા પદાર્થો ખાવા કે પીવા, કઢવા પદાર્થોમાં લીંઝડાની ગળો કે અંતરજાત્ર, ખડસલીયો, કરીયાતુ, પિત્તપાપડો વગેરેનો કવાથ, રસકે ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. કર પ્રકૃતિવાળાએ પણ સાધારણ જીલાય લેવો. જીલાયને માટે પિત્ત શામક જીલાયમાં હરડો હિમજ અથવા નસોતરની ફાફી સાકર મેળવી લેવી.

આહાર--શરદ્ગુમાં દુધનું વિશેષ સેવન કરવું. સાદી ચોખા, મગ, કઢેલું દુધ, સાકર, ઘોળી સેલડી, તીખા અને તુરા પદાર્થો, આંખળાં, પટાળ, મધ, નદી અને તળાવનું પાણી આટલાં વાનાં હિતકર છે. જે પદાર્થો કંડા અને હલકા હોય તેનું વિશેષ સેવન કરવું.

હંસોદક પાણી--જે પાણી ઉપર દિવસે સૂર્યનાં કિરણ પડતાં હોય અને રાત્રે ચંદ્રનાં કિરણ પડતાં હોય તે પાણી હંસોદક અગર અંશદક સમજવું. દિવસના બેભાગમાં સૂર્યનાં અને રાત્રિના એક ભાગમાં ચંદ્રનાં કિરણ પડતાં હોય અને અગસ્ત્યનો તારો ઉગવાથી

જે પાણી વિષ વગરનું થએલ હોય તે પાણી પુરેપુરું હલકું ત્રણે દોષને હણનાર અને અમૃત સમાન ગુણ કરનાર છે માટે આ રૂતુમાં તેવું પાણી વાપરવું.

વિહાર—ચંદન, વાળો, કપુર, સફેદ પુષ્પ, મોતીની માળા, સફેદ વસ્ત્ર, અગાશી અને ચાંદનીનું વિશેષ સેવન કરવું. મિત્રોના મંડળમાં બેસી વિનોદ કરવો અને તળાવમાં ક્રિડા કરવી.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂતુ પિત્તજન્ય રોગોથી ભરપુર હોવાને લીધે તેને યમદષ્ટા એટલે યમની દાઢના નામથી ઓળખવામાં આવે છે, જેઓ હલકું અને થોડું ભોજન કરે છે તેઓ આ દાઢમાંથી બચી જાય છે. જેઓ ભારે ખોરાક ખાય છે અને કુપથ્ય કરે છે તેઓ આ રૂતુના રોગોમાં સપડાઈ જાય છે. તુશાર, ઝાકળ, ફાર, દાખીને ખાવું, દહીં તેલ, તડકો, જલદ દારૂ, દિવસની નિદ્રા, અને પૂર્વ દિશાનો પવન આ રૂતુમાં નુકસાન કરવાવાળાં છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો. જેમ આ રૂતુમાં એકલું દહીં ખાવાથી પિત્તવધી આવે છે તેમ બહુ તીખા, ખારા અને ખાટા પદાર્થોથી પણ નુકસાન થાય છે.

હેમન્ત ઋતુ.

કારતક માસની શરૂઆતથી માગસર મહીનાના અન્ત સુધી હેમન્ત રૂતુ રહે છે. આ રૂતુમાં ટાઢનું જોર અતિશય હોય છે. બહારની ઠંડીનું પ્રમાણ ઘણું કરીને ૭૦ ડિગ્રીથી ઓછું હોય છે. જ્યારે આપણા શરીરની ઉષ્ણતા સાધારણ રીતે ૯૮ ડિગ્રીની હોય છે. આથી બહારની ઠંડી આપણા શરીરની ગરમી ઓછી કરવા પ્રયત્ન કરે છે. જેથી ગરમ કપડાં વતી આપણાં શરીરને ઉષ્ણ રાખવાની જરૂર છે. જેમ ગ્રીષ્મ રૂતુ માણસના શરીરના બળતું હરણ કરે છે તેથી ઉત્તરું હેમન્ત તથા શિશિર ઋતુ માણસના શરીરમાં નવિન બળની વૃદ્ધિ કરે છે, કારણ કે આ રૂતુમાં આપણા શરીરની ઉષ્ણતા વધારે હોવાને લીધે જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે અને તેથી પુષ્ટિકારક

મારે ખોરાક પણ પચી જાય છે. આજ કારણે લીધે શિયાળામાં પુષ્ટિકારક ખોરાક અને માત્રાઓ ખાવાનો ચાલ ગુજરાત પ્રાંતમાં જોવામાં આવે છે. જઠરાગ્નિ જેમ મંદ તેમ હલકો ખોરાક અને જેમ તેજ તેમ વધારે અને પુષ્ટિકારક ખોરાક જોઈએ.

આહાર—આ રૂતુમાં રાત્રિઓ મોટી હોવાથી અને જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોવાથી માણસને બુખ વધારે પ્રમાણમાં લાગે છે. તેથી સવારે નાસ્તો, દુધ છત્યાદિ હિતકરતા ચર્મ પડે છે. ખોરાકમાં પૌષ્ટિક ખોરાક જેવો કે ગોળ, ધી, સાકર, દુધ, અડદ, ઘઉં, તુવેર, દહીં, માખણ, મલાઈ, બદામ, પસ્તાં, અંજીર, મગફળી, તેલ, નવું અન્ન, તલ, વગેરે હિતકરના છે; માટે પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં તેનું સેવન કરવું.

વિહાર—આ રૂતુમાં તેનું અભ્યંગ ખાસ ફાયદાકારક છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન, કસરત વગેરે બળ આપનાર છે. કેશર-કસ્તુરી અને અગર સહિત સુખડથી કરેલું ચંદન કરવું અને ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂતુમાં પિત્તની શાન્તિ થાય છે. ખાવાના પદાર્થોમાં મધુર, ખારો અને ખાટો રસ વધારે પ્રમાણમાં સેવવો, જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોવાને લીધે જો તેને જોઈએ તેટલો ખોરાક ન મળે તો તે અગ્નિ શરીરના રસાદિક ધાતુઓને બાળી નાખે છે, માટે આ રૂતુમાં શરીરને યોગ્ય ખોરાકથી પોષવું. શીતકાળમાં એટલે હેમંત અને શિશિર રૂતુમાં મનુષ્યના શરીરમાં બળ વધારે હોય છે; વર્ષા અને ગ્રીષ્મ રૂતુમાં બળ તદ્દન ઓછું હોય છે અને શરદ તથા વસંત રૂતુમાં બળ મધ્યમ પ્રમાણમાં હોય છે માટે બળાબળનો વિચાર કરી ખોરાક લેવો.

ઋતુના ફેરફાર સમજી માણસે પોતાના ખાનપાનમાં અને વર્તનમાં ઋતુને અનુસરી વર્તવું. જો માણસ દરેક રૂતુ વિષે પુરે-પુરું સમજતો હોય અને કદ રૂતુમાં કયો ખોરાક પોતાને અનુકૂળ આવે છે તે જાણતો હોય તથા તે પ્રમાણે આહાર વિહાર રાખતો હોય તો તેને રૂતુના ઉપદ્રવથી બીવાને કશું કારણ નથી.



અષ્ટમ પરિચ્છેદ.

પુરૂષ ચર્યા.

ગૃહસ્થઃ પાલયેદ્દારાન્ વિદ્યામભ્યાસ ચેત્સુતાન્ ।

ગૌપયેત્સ્વ જનાન્ બંધૂનેષ ધર્મ સનાતનઃ ॥

મહાનિર્વાણતંત્ર.

પુરૂષની ફરજને માટે, મહા નિર્વાણ તંત્રમાં લખે છે કે “ગૃહસ્થે સ્ત્રીઓની રક્ષા કરવી, બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવો, અને સ્વજન તથા બંધુવર્ગને આશ્રય આપવો એજ સનાતન ધર્મ છે.” આપણા દેશમાં બજાર કામ-ખરીદનું કામ-પુરૂષો જ કરે છે. મનુષ્ય ઘર માંડીને બેસે છે ત્યારે તેને નાના પ્રકારની સેંકડો સ્ત્રીઓની જરૂર પડે છે. તે લાવવામાં હાપણની મોટી જરૂર છે. ઘણા લોકો પુરૂષો પોતાના શરીર તરફ અતિ ધાતકી વર્તન ચલાવે છે. બજારમાંથી ધૂળ જેવી અને ગટરમાં ફેંકી દેવા જેવી સ્ત્રીઓ અત્યંત સોંધી મળતી હોવાને લીધે લાવે છે અને આ રીતે પોતાના શરીરની પાયમાલી કરવાનું શરૂ કરે છે. તેના માણસોએ ખાસ સમજવાની જરૂર છે કે અતિ સોંધુ તે અતિ મોંઘા માટે હોય છે. ખોરાક વગેરે ખાવાની જરૂર શરીરને પોષણ આપવા પુરતી છે. તો જે ખોરાક શરીરને પોષણ ન આપતાં તેને પાયમાલ કરે તે ખોરાક ખરીદવામાં ભલે ત્રોણ પૈસા ખર્ચાય તો પણ તે નિર્થક જ છે. કરકસર કરવી એ દરેક મનુષ્યની ફરજ છે પણ લોભ કરવો એ તો શરીર તથા મનનો હાથ કરવા ખરાબર છે બજાર કામમાં નીચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખવી.

જરૂર જોઈતા માત્રની ખરીદી ભરોસા પાત્ર દુકાનોમાંજ કરવી. કારણ કે તેથી માત્ર તાજો અને વ્યાજબી કિંમતે મળી શકે છે. અને એક જ દુકાનેથી માત્ર લેવામાં શયદા એ થાય છે કે સારા

અગર ખરાબ માલ માટે તે દુકાનદાર જવાબદાર રહે છે, અને હલકી જાતનો માલ હોય તો દુકાનદાર પાછો રાખે છે અગર ઠપકો સહન કરી ફરી તેવો માલ મોકલતો નથી. દુકાનદાર બરોસા પાત્ર છે કે નહિ તેને માટે કોઈ કોઈ વખતે ખીજ દુકાને માલનો ભાવ પુછતા રહેવું.

ખરીદી પર જનાર વ્યક્તિએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. તેણે પ્રથમ તો પોતે જે ચીજ લેવા નીકળ્યો હોય તેજ ખરીદ કરી લેવી અને પછી જો પૈસાનો વધારો હોય તો જે વસ્તુ તરફ તેને મોહ લાગ્યો હોય તે વસ્તુ કંઈ પણ ઉપયોગમાં આવી શકે તેમ હોય તો જ લેવી.

કરકસર કરવી—દરેક ચીજ લેતી વખતે જેવી ચીજની જરૂર હોય તેવી અને જેટલી જરૂર હોય તેટલી લેવી. જેમ વગર જરૂરી ચીજો ખરીદવી એ દુરાકૃપાનું ગણાય તેમ ગમે તેટલી ઓછી આવક હોય છતાં થોડા પૈસાનો ખચાવ કરવા હલકી જાતનો માલ ખરીદવો તેનું નામ કરકસર કહેવાય નહિ. તે તો લોભ જ કહેવાય. કરકસરનો ખરો અર્થ એ છે કે જરૂર જોઈતી સારા પ્રકારની વસ્તુઓ જોઈતા પ્રમાણમાં લેવી.

જો માલ ખરીદવો તે સારા પ્રકારનો ખરીદવો. હેમન્ત અને શિશિર રૂતુમાં નવું ધાન્ય હિતકર છે માટે તે રૂતુમાં નવું ધાન્ય મળી શકે તો ખરીદવું. ખીજ રૂતુમાં બહુ જીતું નહિ તેમ બહુ નવું નહિ તેવું ધાન્ય ખરીદવું. ચોખા હંમેશાં જેમ જીતા તેમ વધારે સારા. કઠોળ નવાં સારાં, જે ધાન્યમાંથી વધારે પુષ્ટિ મળી શકે તેવું ધાન્ય ખરીદ કરવું.

શાકપત્રની ખરીદીમાં પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. તાજાં શાકપત્ર લેવાં એ હિત કરતા છે. ઘણા લોકો એકાદ બે પૈસા ખચાવવાને હલકા પ્રકારનું અતિ પાકી ગયેલ કે અતિ કાચું અગર અડધું સડેલું શાક લે છે. આવી જાતનાં શાકપત્રોમાંથી પુષ્ટિ તો

નથી મળતી પરંતુ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા લોભી માણસો જેઓ પૈસાને પરમેશ્વર તરીકે પૂજે છે અને એકાદ પૈસાનું જરૂરી ખર્ચ કરતાં પણ જેઓને કમકમી આવે છે તેવા લોકો શાકખજારમાં જ્યારે તમામ સારી જાતનું શાક વીણાઈને બાકી અતિ પાકું કે સહેલું શાક રહ્યું હોય છે ત્યારે મોડા મોડા શાકની ખરીદીએ જાય છે અને જે શાકને સવાર પડતાં ગટર કે ઉકરડામાં નાખી દેવાનું હોય છે તેવું શાક અતિ સોંધું મળતું હોવાને લીધે લાવે છે. શું આવી જાતના શાકનું ભોજન કરવું તે કરતાં શાક વગર ચલાવી લેવું તે બહેતર નથી ?

આ સિવાય પણ લુગડાં લતાં, રાય રચિલું ઇત્યાદિની ખરીદીમાં પણ સાવધાન રહેવું અને સારી જાતનો માલ આવે છે કે નહિ તે તપાસતા રહેવું.

પુરૂષની મુખ્ય ફરજો.

દરેક મનુષ્યે હંમેશાં પોતાને ક્ષમ ક્ષમ ફરજો અદા કરવાની છે તે વિષે વિચાર કરવો. આ ફરજોમાં મુખ્ય ત્રણ છે.

૧ દરેક મનુષ્યે પોતાને પેદા કરનાર મહાન ઇશ્વરને યાદ કરવો.

૨ દરેક મનુષ્યે પોતા પોતાની તંદુરસ્તી હરકોઈ ઉપાયે જાળવી રાખવી.

૩. પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે સમભાવ જાળવી રાખવો.

આપણા દેશના પુરૂષોમાં સદગુણ પોતાની સ્ત્રી પ્રત્યે કેવું વર્તન રાખવું તે બીજકુલ સમજતા નથી અને સમજવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા નથી. સ્ત્રીઓ કેમ જાણે ગુલામડી, અગર તો વિષય-ભોગનું સાધન હોય તેમ તેઓની તરફ ધાતકી વર્તણૂંક ચલાવવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓનો કોઈ પણ બાબતમાં મત પુછાતોજ નથી ત્યાં તેની જરૂરીઆતો તરફ તો લક્ષ્ય ક્યાંથીજ અપાય. સ્ત્રીઓને તેઓ દરેક બાબતથી અજ્ઞાન રાખે છે. તેમને તેઓ નજીવી જેવી બુલે

માટે પણ ધમકાવ્યા કરે છે અને કેટલાએક અતિ હલકટ કુટુંબમાં તો તેમને ધોક્કાપાક પણ ચખાડે છે. આ સર્વ અજ્ઞાનનું જ પરિણામ છે. સ્ત્રીઓ પુરૂષની અર્ધાંગના છે. જેઓ પોતાના અર્ધ અંગને-અર્ધાંગનાને દુઃખ આપી, અન્યાય આપી બીજા અર્ધ અંગને સુખી રાખવા પ્રયત્ન કરે છે તેઓ કોઈ કાળે તેમ કરી શકતા નથી. વિચાર કરો કે સ્ત્રીઓ પોતાના ભાઈમાંકું, માઆપ વગેરેને તથા તમારે ભાં આંવે છે, તમારી થઈને રહે છે, તમારે સુખે સુખી થાય છે અને તમારે દુઃખે દુઃખી થાય છે. તેનો સર્વ પ્રેમ તમને અર્પણ કરે છે. જે સ્ત્રીઓ તમારે માટે આટલું કરે છે તેની તરફ તમે નિર્દય થઈને કેમ શકો! આપણાં શાસ્ત્રો તો સ્ત્રીઓને દેવી તરીકે સન્માન આપવા આપણને ભલામણ કરે છે. । यत्र नार्यस्तु पुज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः । એ સૂત્રનો મર્મ ધ્યાનમાં રાખી તેની તરફ જે યોગ્ય વર્તન રાખવામાં આવે તો અહિંજ સ્વર્ગ અનુભવાય. સ્ત્રીઓજ ધરતી દેવી છે. સ્ત્રીઓ વડેજ આપણે ઉત્પન્ન થયા છીએ. સ્ત્રીઓજ આપણા સુખ દુઃખમાં ભાગ લે છે તથા ખાનપાનની અને ગૃહ સંમંધી તમામ વ્યવસ્થા રાખે છે તેની તરફ તો જેમ અને તેમ માયાણુ વર્તન રાખવું જોઈએ.

પુરૂષનું છોકરાં પ્રત્યેનું વર્તન—દરેક પુરૂષો પોતાના છોકરાં નીતિમાન અને ચારિત્ર્યવાળાં થાય તેમ ઇચ્છે છે. છોકરાંને સદાચારી અગર દુરાચારી કરવાં તે મનુષ્યના પોતાનાજ હાથમાં છે. છોકરાંઓને નક્કલ કરવાની ટેવ કુદરતે બહુ વિશાળ પ્રમાણમાં આપેલી છે અને તેથી તેઓ જેવું વર્તન પોતાનાં માઆપનું દેખે છે તેવું વર્તન તેઓ શીખે છે. પોતાના માઆપની કાળજી, માયાણુ વર્તન અને સદાચારથી તેઓ સદ્વર્તનવાળાં થાય છે અને તેમની બેકાળજીથી, ગણતથી અને ખોટાં દૃષ્ટાંતથી તેઓ દુરાચારી થાય છે. જેઓ પોતાનાં બાળકોને ચારિત્ર્યવાન કરવા ઇચ્છે છે તેઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે બાળકો ધમકી અગર મારતી બીક કરતાં

ધ્યારથી અને મીઠી જીભથી આજ્ઞાને વધારે વશ થાય છે. ધ્યારનો અર્થ આ ઠેકાણે એવો નથી કરવાનો કે તેમને અણુધટતા લાડ અગર ચાગથી ઉછેરવાં અને તેની ગેરવ્યાજબી માગણીઓ પણ પુરી પાડવી; છતાં જે માગણી તેઓની અુદ્ધિનો વિકાશ કરવાવાળી તથા તેમને સદાચારને રસ્તે દોરવાવાળી હોય તે તો જરૂર પુરી પાડવી.

નોકર ચાકર પ્રત્યેનું વર્તન—પોતાના નોકર ચાકર પ્રત્યે પણ માયાળુથી વર્તવું કે જેથી તેઓ હોંશે હોંશે કામ કરે. જે શેઠ પોતાના નોકરને નોકર અગર ગુલામની દૃષ્ટિથીજ જુએ છે તે શેઠનાં કાર્યો કદિ પણ સારાં થઈ શકતાં નથી. નોકરની જરૂરીઆતો અને તેના સુખ દુઃખોનો વિચાર કરી તેની તરફ યોગ્ય વર્તન રાખવું. નોકરને એમ ન લાગવું જોઈએ કે શેઠ તેમની પ્રતિ નિર્દય અગર તો અધટિત વર્તન ચલાવે છે. નોકરો ફક્ત સ્નેહનાજ ભૂખ્યા હોય છે. ગમે તેટલો વધારે પગાર આપીને પણ જો તમે તેના તરફ અધટિત વર્તન રાખશો તો તે જરૂર તમારાથી અસંતુષ્ટ રહેવાનો. શેઠ તો નોકરને ફક્ત પૈસા આપે છે પણ નોકર તો વખત આવ્યે પોતાની જાતને પણ આપવા પાછા પડતા નથી; માટે નોકર તરફ માયાળુ વર્તન રાખવું. કેટલાએક શેઠને પોતાના નોકરના દરેક કામમાં કંઈ અને કંઈ ખોડ કાઢવાની તથા ટક ટક કરવાની ટેવ હોય છે. આવા લોકોની પાસે એકનો એક નોકર વધારે વખત ટકી શકતો નથી અને વખતો વખત નવા નવા નોકરો બદલાયા કરવાથી તેનું કાર્ય પણ ખગડેલુંજ રહે છે.

પાડોશી પ્રત્યેનું વર્તન—પોતાના પાડોશી પ્રત્યે દરેક મનુષ્યે સલાહ સંપથી વર્તવું. ઘણે ઠેકાણે એવું જોવામાં આવે છે કે નજીવા કારણને માટે પણ પોતાના પાડોશી જોડે તકરાર અને લઢવાડ થાય છે. પોતાના પાડોશીને જરા પણ સુખ થાય અગર તો અબ્યુદય થવા લાગે તો તેની ધર્પા કરે છે અને નકામું મનમાં બળાપો કર્યા કરે છે. તેઓ પોતાના મનમાં નિરંતર એવું ઇચ્છ્યા

કરે છે કે મારા પાડોશીનું બુદ્ધિ થાય અને મારું બહુ થાય; પરંતુ આ કોઈ રીતે ઘટ હોઈ શકેજ નહિ. આપણામાં કહેવત છે કે “પહેલું સગું પાડોશી” અને “મને નહિ તો મારા પાડોશીને હજો.” આ કહેવતનો મર્મ સમજવાની જરૂર છે. દરેક મનુષ્યે પોતાના પાડોશીના સુખ દુઃખમાં ભાગ લેતા થવું જોઈએ અને તેને જે પ્રકારે સુખ થાય તે પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખવું જોઈએ.

જ્ઞાતિ અને સમાજ પ્રત્યે વર્તન—જે જ્ઞાતિ અને જે દેશમાં આપણે જન્મ્યા હોઈએ તેનો ઉત્કર્ષ કરવા આપણાથી બને તેટલું કરવું એ આપણી મુખ્ય દરજ્જામાંની એક થવી જોઈએ. જ્ઞાતિસેવા અને દેશસેવા ત્રણ પ્રકારે થઈ શકે છે. ૧. ધનની સહાયતાથી, ૨. શરીરની મહેનતથી અને ૩. માનસિક કાર્યો જેવાં કે સદુપદેશ આપીને, લેખો લખીને અગર કોઈને સન્માર્ગે ચઢાવીને. જેનાથી બની શકે તેણે તો ત્રણે પ્રકારે જ્ઞાતિ અને દેશ સેવા કરવી, પરંતુ જેઓથી ત્રણે પ્રકારે સેવા ન થઈ શકતી હોય તેઓએ ગમે તે એક પ્રકારે તો સેવા અવશ્ય કરવી જોઈએ. જ્યાં સુધી દેશ સેવાનું ખર્ચ રહસ્ય આપણામાં સમજાયું નથી ત્યાં સુધી આપણે આપણો, આપણી જ્ઞાતિનો કે આપણા દેશનો ઉદ્ધાર કદિ પણ કરી શકવાના નથી; કારણકે આપણે પોતાને આપણા કુટુંબ, જ્ઞાતિ અને દેશ સાથે ગાઢ સંબંધ છે. સમાજમાં ચાલતી કેટલીક હાનીકારક રૂઢિઓનો નીકાલ જ્યાં સુધી થાય નહિ ત્યાં સુધી ઉન્નતિને પ્રથમ પગથીએ પણ ચડાય નહિ. માટે જ્ઞાતિ અગર દેશ સેવાનું ખર્ચ રહસ્ય ધ્યાનમાં લઈ પોતાની બનતી સર્વ પ્રકારે મદદ કરતા રહેવું એ આપણો મહાન ધર્મ છે.

વખતનો સદુપયોગ.

મનુષ્યે પોતાના વખતનો કોઈ પણ ભાગ નિર્થક વહી જવા ન દેવો વખતના વહેવાની સાથે કંઈ પણ જ્ઞાન મેળવી શકાય અગર તો કુટુંબ કે દેશ સેવા થઈ શકે તેમ હોય તો તે કરવું. આપણે

આપણા વખતની વ્યવસ્થા એવી રીતે કરવી જોઈએ કે તેથી આપણાં દરેક કામો કશા પણ વિધી વગર નિયમિતપણે થયાં કરે. જેઓ સુવા ઉઠવામાં નિયમિત રહે છે તેઓનાં તમામ કાર્યો અનતાં સુધી નિયમિત રહી શકે છે. ડુરસદના વખતનો પણ સદુપયોગ કરવો. સારાં સારાં પુસ્તકો વાંચવાં, તંદુરસ્તી સારી રહે તેવી રમત ગમતો કરવી કે કસરત કરવી. હલકા પ્રકારનાં નોવેલનાં વાંચન, જીંગાર અથવા કલહ ઉત્પન્ન થાય તેવી રમતો, પારકી નિંદા કે કુથલી વગેરેમાં સમય વ્યતિત કરવો એ તો વખતનો ઘાત કર્યો કહેવાય. ગણિત, વ્યાકરણ, ઇતિહાસ, ખગોળ, ભુગોળ, રસાયનશાસ્ત્ર, ઇત્યાદિ વિષયો સંબંધી હાલમાં આપણા દેશના જીના સાહિત્ય ઉપર પડળ ચઢી ગયાં છે તે ઉતારવાની જરૂર છે. જે માણસ પોતાની દિનચર્યામાં બરાબર નિયમિત રહે છે તે પોતાનાં તમામ કાર્યો કરવા ઉપરાંત પણ આવા વિષયો શીખવાને માટે વખત મેળવી શકે છે. દુનિયાનો ઇતિહાસ તપાસતાં માલમ પડે છે કે જે લોકો પોતાનાં નામ અમર કરી ગયા છે અને પોતાની પાછળ અક્ષય કીર્તિ મુકી ગયા છે તેઓ સર્વ નિયમિત કામ કરનાર હતા.

પૈસાનો સદુપયોગ.

જેમ વખતનો દુરુપયોગ થઈ શકે છે તેમ પૈસાનો પણ નહારો ઉપયોગ થઈ શકે છે. જે પૈસાનો વ્યય કરતાં બીજાને હાની ન થતાં પોતાને, પોતાના કુટુંબને અગર દેશને લાભ થાય તે પૈસાનો સદુપયોગ સમજવો. જે પૈસો પ્રમાણિક નોકરી અગર વેપારદ્વારા મળે તેની વ્યવસ્થા કેવી રીતે કરવી તે દરેકે જાણવું જોઈએ. ખીન જરૂરી ખર્ચોમાં ઉડાઉપણે પૈસાનો વ્યય કરવો નહિ. જે કામ કરતાં એક પૈસાનું ખર્ચ થતું હોય તે કામ કરવામાં બે પૈસા ખર્ચવા એ તેનો દુરુપયોગ કહેવાય, તેમ જ્યાં બે પૈસા ખર્ચવાની જરૂર હોય અને તે ન ખર્ચવાથી પ્રત્યક્ષ અગર પરોક્ષ કોઈપણ પ્રકારની હાની થતી હોય અથવા થવા સંભવ હોય તેવા કામમાં એક પૈસો

ખરચવો એ પણ પૈસાનો હીન અથવા મીથ્યા ઉપયોગ કર્યો કહેવાય. વળી જ્યાં પૈસા ખરચવાની જરૂર હોય ત્યાં ન ખરચવા અને જ્યાં જરૂર નથી ત્યાં ખરચી નાખવા એ પણ પૈસાનો દુરપયોગજ કહેવાય. આપણા દેશમાં ઘણા શ્રીમંતો પૈસાનો મીથ્યા ઉપયોગ ડગલે અને પગલે કરે છે. જો તેઓ પોતાની કાલ્પનિક જરૂરીઆતો ઉપર કાબુ રાખે અને પોતાના પૈસાનો સદુપયોગ કરવા ધારે તો તેઓ તેમાંથી અનેક અપંગ અને નિરાધારોને નિભાવી શકે. લગ્નના વર-ઘોડામાં લખલટ ખરચ લાડી, તોડી અને ગાડી પાછળ કરે પણ ખરેખરા દુઃખી અને નિરાશ્રિતોને એક પાછ પણ આપવામાં દુભાય એ પણ પૈસાનો મીથ્યા ઉપયોગ સમજવો. વળી ખીડી, ચાપાણી અને અપટુડેટ ફેશનના કટના પોશાકોનો શોખ એ પણ ચાલુ જમાનાના નકલી અને ખોટા ઉદ્દાહ છે. તે સર્વ તજવા જોઈએ. હાલતો ખાદીના પહેરવેશને લીધે પોશાકની વધી પડેલી આજકાલ ઘણા શ્રીમંતો અને સજ્જનોના ધરમાંથી નીકળતી જાય છે અને હજુ પણ દેશ સેવકો સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તેથી તે વધારે પ્રમાણમાં નીકળી જશે એમ લાગે છે. જો પોશાકમાં પુરતા પ્રમાણમાં સાદાઈ અને સ્વચ્છતા દાખલ થશે તો હિન્દ પોતાના દેશમાંથી બહાર જતા લાખો પૈસા બચાવી શકશે. જુગાર અને સટ્ટો પ્રથમતો લોકોને લાલચ આપી લલચાવે છે પરંતુ અંતેતો તેને પાયમાલ કર્યા સિવાય રહેતાં નથી માટે તેમાં પણ પૈસા વાપરવા નહિ.

કરજ—સુસ્ત માણસો પોતાનો ગૃહબહાર એવી રીતે ચલાવવો જોઈએ કે તેથી એક પાછનું પણ કરજ થવા ન પામે. માત્ર વેપારમાં ખોટ જતાથી કે મરણ પરણેતરના પ્રસંગથી કરજ થાય છે એમ નથી. એક સાધારણ ગૃહસ્થ પણ જો કરકસર કરીને અને સાચવી સંભાળીને પોતાના ઉપજ ખરચતો અંદાજ નહિ રાખતાં મરજ પ્રમાણે પૈસા વાપરવા માંડે તો થોડા વર્ષમાંજ તેના ઉપર કરજનો અસર ખોળે થઈ પડે. ઉદ્યોગ નહિ કરવાથી, આજસાધથી

ગૃહસ્થમાં ગણુવાના ખોટા ગર્વથી, કાલ્પનિક જરૂરીઆતો વધારી સુકવાના અભ્યાસથી, મોટા મોટા ઇલ્કાઓ મેળવવાની અભિલાષાથી કે ગરીબમાં ગણાઈ જવાના ખોટા ભયથી પણ માણસ સહેજમાં કરજમાં આવી પડે છે. કરજ વાળો માણસ કદિ સુખી થઈ શકતો નથી. તેના લેણદારો તેની પાસેથી ધીરેથી રકમ બદલ વ્યાજતો લે છે. છતાં તેની તાંગીને વખતે ખોટો તગાદો કરી તે માણસને હંમેશને માટે પોતાનો ઝોશીઆળો રાખે છે. આવી રીતે કરજ કરવાથી કેટલીક વખત કરજદાર માણસને પોતાની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ રૂઢ પોતાના લેણદારને સંતોષવાની ખાતર કેટલીક વખત કેટલાંક કાર્યો અપ્રમાણિક પણે કરવાની ફરજ પડે છે. આ અપ્રમાણિક પણું તેને અનીતિને ઉઘે રસ્તે દોરી લઈ જાય છે. આ સિવાય કલહ રૂપી રાક્ષસ પણ કરજદારને વખતો વખત રંબડયા કરે છે. કેટલીક વખત ન વાળી શકાય તેવું મોટું દેવું થઈ જવાથી ઘણા માણસોએ ખોટી શરમને વશ થઈને આપઘાત કર્યાના દાખલા ઘણી વખત બની ગયા છે. માટે દરેક માણસે પોતાની આવક જવકતો હિસાબ બરાબર રાખવો અને કુલણુ જનીને પોતાના ગજ ઉપરાંત સોડ તાણવી નહિ. માણસ જાતિએ પરસ્પરના સુખદુઃખમાં ભાગ લેવો અને તાંગીને વખતે આશ્રય આપવો એ દરેક મનુષ્યની ફરજ છે અને તેથી કદાચ કુદરતી કારણે કેાઈ તાંગીમાં આવી પડે તો તેને પૈસા કરજે લેવાનો હક પણ છે; પણ તેણે પૈસા આપલે કરવામાં અને આપેલા વાયદા અને વચનો પાળવામાં પ્રમાણિકપણું જાળવી રાખવું.

આપણા લોકોને ઉધારે માલ લેવાની કુટેવ પડી ગઈ છે. ઉધાર માલ લેવાથી લોકોમાં અપ્રમાણિકપણું દિવસે દિવસે વૃદ્ધિ પામતું જાય છે. કારણકે ઉધાર આપનારા વેપારીઓ વ્યાજ ખાધનો બદલો પોતાના ગ્રાહક પાસેથી ગમેતે રીતે વાળી લેવા ચુકતા નથી.

આ સિવાય પણ ઉધારે માલ લેવાથી બીજી ઘણી રીતે નુકસાન વેઠવું પડે છે. એકતો ભાવ સવાયો મંડાય છે, બીજું નોકર

ચાકર વગર મંગાવે અગરતો જરૂર કરતાં વધારે માલ લાવે છે, ત્રીજું પૈસા રોકડા આપવાના ન હોવાથી જે માલ વગર નિભાવી શકાય તેમ હોય તે માલ પણ લેવાની લાલચ થાય છે, ચોથું અ-પ્રમાણિક વાણીતર અગર વેપારીઓ વચમાંથી ખાઈ જાય છે, પાંચમું દુકાનદાર ખનતાં સુધી કચરા જેવો માલજ ઉધાર લેનારને આપે છે, છઠું એકી વખતે ઘણા પૈસા ચુકવવા પડે છે, સાતમું પૈસાની સવડ ન હોવાને લીધે ઉધરાણી વાળાના કઠોર શબ્દો સાંભળવા પડે છે આ વગેરે અનેક અનર્થો રક્ત ઉધાર લેવાની કુટેવથીજ જન્મ પામે છે. માટે જ્યાં સુધી આપણું ચાલી શકે ત્યાં સુધી ઉધાર માલ લેવો નહિ.

દુકામાં વગર જરૂરી ખરચોમાં પૈસા વાપરવો તે ઉડાઉપણું કરજ અને અનીતિમાં માણસને ઘેરી જાય છે. પોતાના કુટુંબનાં કોષ્ઠપણુ માણસો માંદાં ન પડે તે માટે તેમને નિયમિત પણે વર્ત-વાની ટેવ પડાવવી અને તેઓ સદાચારી અને નીતિમાન થાય તેવી કેળવણી આપવી એ સર્વ દરજ્જે ધરના મુખ્ય માણસની છે અને તેથી તેણે પોતાની જવાબદારી સમજીને માથે આવી પડેલી રરજ સૌથી સરસ રીતે બજાવવા કોશિશ કરવી અને ધરના માણસોને તેવી ટેવ પાડવી.



નવમ પરિચ્છેદ.

સ્ત્રીચર્યા.

अर्थस्य संग्रहेचैनां व्यये चैव नियोजयेत् ।

शौचे धर्मेऽन्न पकत्यांच पारिणाह्य स्यचेक्षणे ॥

માનવધર્મશાસ્ત્ર.

સ્ત્રીનું કર્તવ્ય—અનાદિકાળથી એવું ચાલ્યું આવે છે કે કુટુંબના ભરણપોષણ માટે સ્ત્રીએ ઘરનું તથા પુરુષે બહારનું કાર્ય કરવું. માનવ ધર્મશાસ્ત્રના નવમા અધ્યાયમાં લખેલું છે કે “ સ્ત્રીને ઘરખર્ચનું ધન સાચવવામાં, પૈસાનો વ્યય કરવામાં, ઘરની પવિત્રતા જાળવી રાખવામાં, ધર્મ એટલે પતિ સેવા વગેરેમાં, રસોઇ તૈયાર કરવામાં તથા ઘરનાં વાસણ કુસણ ઘસાદિ સર્વ વસ્તુની સંભાળ રાખવામાં જોડવી.

ગૃહીણી તરીકે સ્ત્રીના હાથમાં ઘણાંજ જોખમનાં કામો સોંપવામાં આવેલ છે. ગૃહરાજ્યમાં તેમનું મહત્વ અને પ્રબળપણું ઘણું મોટું છે. તેમની સમજણ, આવડત અને કાળજી ઉપર આખા કુટુંબના સુખનો આધાર છે. એક સમજી, સુઘડ, ભલી અને કુશળ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ સુખી થાય છે અને એક સુખ, હડીલી, ડુવડ અને આળસુ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ દુખમાં આવી પડે છે, સ્ત્રીઓને ગૃહરાજ્યમાં નાના પ્રકારનાં અનેક કામો સોંપવામાં આવેલ છે કે જે કાર્યોમાં પુરુષો ખીલકુલ લક્ષ આપી શકતા નથી. સંક્ષેપમાં કહીએ તો કુટુંબ આખાનું રક્ષણ અને જીવનદોરી સ્ત્રીઓના હાથમાં છે. સ્ત્રીઓની દિનચર્યા વિષે શુક્રનીતિના ચોથા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે.

“ સ્ત્રીએ પતિની પહેલાં ઉઠી દાતણ પાણી કરી સુખ ધોષ પથારી ઉપાડવી, સારખાદ ધરને ઝાડીઝુડી સાફ કરવું. પછી રસોડાનાં

બધાં વાસણો ધરતી બહાર લાવી સારી રીતે માંજી માટી વતી ચુલાને લીંપવો અને તેમાં રસોઇ માટે કાષ્ટ વગેરે મુકી અગ્નિથી તેને ચેતાવવો. પછી ઘરમાં વાપરવાનાં બીજાં વાસણ, ધી તેલ વગેરે રસ, ધાન્ય તથા નિત્ય ખર્ચ માટેના પૈસા તપાસવા. એ રીતે સવા-રનું કામ કરી નાહી ઘોષ્ટ સ્વચ્છ થઇને સાસુ સસરાને પગે લાગવું. ત્યારબાદ પોતાના સ્વામિએ, માતા પિતાએ, ભાઇએ, મામાએ અગર સંબંધીઓએ આપેલાં વસ્ત્રાલંકાર ધારણ કરવાં. સ્ત્રીએ હંમેશાં મન, વચન, અને કર્મથી શુદ્ધ રહી પતિની આજ્ઞા પાળનારી અને તેને છાયાની પેઠે અનુસરનારી થવું તથા સ્વચ્છ, તેના હિતના કાર્યમાં મિત્ર સમાન, અને હુકમ બજાવવામાં દાસી સમાન થવું. પછી રસોઇ તૈયાર કરી પતિને નિવેદન કરી તેણે કરેલી ઋશ્વરની પ્રાર્થના વડે પવિત્ર કરેલાં તે અન્ન વતી પોતાના સાસુ, સસરાદિ તથા બાળગો-પાળને જમાડવાં. પછી પતિને જમાડી તેની રજા લઇ બાકી રહેલાં અન્નમાંથી પોતે ભોજન કરી બાકીનો સમય ઘરમાં બેઠતી વસ્તુ સ્વચ્છ કરવામાં અને આવક બવકનો વિચાર કરવામાં કાઢવો. આ રીતે સાધ્વી સ્ત્રીએ ફરી સાંજ તથા સવાર ઘરને નિત્ય શુદ્ધ કરી રસોઇ તૈયાર કરી કુટુંબી જનોને જમાડવાં. રાત્રિએ પોતાની રૂચિ પ્રમાણે જમી ગૃહનું બાકીનું કામ કરી સારી રીતે શય્યા બીછાવીને પતિસેવામાં હાજર થવું, અને પતિ નિદ્રાવશ થાય ત્યારે પતિમાંજ મન રાખીને નિષ્કામ તથા છતેન્દ્રિય થઇને સાવધાન રહી સુવું. સ્ત્રીએ ઉચ્ચે સ્વરે, કઠોરપણે, અપ્રિય લાગે તેવું અને બોલતાં બહુ જોર પડે તેવું વાક્ય બોલવું નહિ; કોઇની સાથે વાદવિવાદ કરવો નહિ; પોતાના પતિને ધણું ખર્ચ કરાવવું નહિ; અર્થ વગરનું વચન બોલવું નહિ; અને પતિના ધર્મ તથા અર્થ સંપાદનમાં વિરોધી થવું નહિ. સાધ્વી સ્ત્રીએ ગદ્ગત, અવિચેક, ક્રોધ, અદેખાઈનાં વચન, ચાડી ચુગલી, નિંદા, હિંસા, વિષયમાં મોહ, અહંકાર, આપવડાઇ, ઇશ્વરમાં અનાસ્તા, સાહસ, ચોરી અને દંભનો ત્યાગ કરવો. વળી

સ્ત્રીએ ખેતી વેપાર વગેરે પુરૂષના ધંધામાં સહાયકારી થવું, અને સંગીત તથા મધુર ભાષણથી જેવી રીતે પોતાનો પતિ પ્રસન્ન થાય તેવી રીતે વર્તવું. જેનો પતિ પરદેશ ગયો હોય તે સ્ત્રીએ વિશેષ ધરેણું પહેરવાં નહિ, પણ માત્ર સૌભાગ્ય દર્શક આભુષણ પહેરવાં અને ધણીના હિતમાં પ્રીતિ રાખી દેવના આરાધનમાં તત્પર રહેવું, કારણ કે સ્ત્રીને પતિ સમાન કોઈ પાળનાર તથા સુખ આપનાર નથી અને ધનાદિ સર્વ વસ્તુનો નાશ થતાં પણ પતિ એજ સ્ત્રીને આશ્રય રૂપ છે.”

આ પ્રમાણે શુક્રનીતિમાં સ્ત્રીની સામાન્ય ચર્યા તથા નીતિ અને સદાચાર આપેલ છે. જે સ્ત્રીઓને તે પ્રમાણે વર્તવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું હોય તો આ પૃથ્વી ઉપરજ સ્વર્ગ સુખ મળે, પરંતુ અશ્વસાસ ! કે આર્યોના સુખનો તે જમાનો ચાલ્યો ગયો ! આજે તો સ્ત્રી સ્વતંત્રનો જમાનો છે તેમાં સ્ત્રીઓને પુરૂષના જેવા જ હકો આપવાના કાયદા પસાર થાય છે અને આ રીતે સ્ત્રી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે રહી પુરૂષ ઉપર પોતાનું સર્વોપરીપણું સાધી શકે છે.

સ્ત્રી કેળવણી.—બાળીકાઓને નાનપણથીજ એવા પ્રકારની કેળવણી મળવી જોઈએ કે તેઓ આદર્શ ગૃહીણી થાય. આપણા આર્યાવર્તમાં આપણે સ્ત્રીઓ પાસે નોકરી અગર ધંધો કરાવવા માગતા નથી અને તેથી તેને તેવા પ્રકારની કેળવણીની જરૂર પણ નથી. સ્ત્રીઓને વકીલ અગર બેરીસ્ટર બનાવવાની જરૂર નથી પરંતુ ઘરની વ્યવસ્થા કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારની રહે તથા પોતે પોતાનાં બાળ-બચ્ચાં સહિત કેવી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકે તે સંબંધી જ્ઞાન તો તેને જરૂર મળવું જોઈએ. આપણી સ્ત્રીઓમાંથી ઘણી અભણ હોય છે અને જે થોડી ભણેલી હોય છે તે અપૂર્ણ વિદ્યાવાળી તથા પાશ્ચાત્ય કેળવણી પ્રમાણે ભણેલી હોય છે તેથી તેઓ પોતાના ઘર સંસારને સુખી બનાવી શકતી નથી. બાળીકાઓને અક્ષરજ્ઞાનની સાથે ઘરની સ્વચ્છતા, રસોઈ, સીવણ, ગંઠન, અતીથિ સત્કાર, માસિક ધર્મમાં

પાળવાના તથા સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો, બાળ ઉછેર ઇત્યાદિ કે જેની ઉપર ઘર સંસારનો ખરો આધાર છે તે વિષે શિક્ષણ આપવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલીક શાળામાં શીવણ ગંઠન ઇત્યાદિ શીખવવામાં આવે છે પણ બીજી બધી જરૂરી બાબતો શીખવવામાં આવતી નથી. અત્રે દીલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે સ્ત્રીઓને આદર્શ સ્ત્રી બનાવાય તેવી એક પણ શાળા આપણા આર્યાવર્તમાં હાલમાં હસ્તીમાં હોય તેવું જાણવામાં નથી.

ઘરની સ્વચ્છતા--આપણી આરોગ્ય અવસ્થાનું એક કારણ ઘરમાં હોવી જોઈએ તેટલી સ્વચ્છતા નથી રહેતી તે છે. ઘરની સ્વચ્છતાનો વિષય સ્ત્રીઓ સાથે વધારે સંબંધ રાખે છે. જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સુધડ હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ સુધડ રહે છે અને જે ઘરની સ્ત્રીઓ ડુવડ અને ગંદી હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ ઘણી બાબતમાં પરાધીન હોવાને લીધે મેલા થેલા કરે છે. ઘરની અંદરના જીદા જીદા ખડો, તેની અંદરની ચીજો, રાચરચીલાં, વાસણકુસણ અને ઘરની અંદરનાં માણસોને પહેરવાનાં વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં અગર રખાવવાં એ કામ સ્ત્રીઓનું છે. અસ્વચ્છતા, અવાવડપાણું, ભેજ, બીનાશ અને ગંદાપણાથી લાખો સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને એ જીવો નાના પ્રકારના યોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. સુવા, ખેસવા, ઓઢવા અને પહેરવા માટે નિત્ય વપરાતાં કપડાંમાં આપણા શરીરનો મેલ એકઠો થાય છે અને તે મેલ જંતુઓને ઉત્પન્ન કરે છે. એ કપડાઓ નિત્ય તડકે નાખવાથી અથવા તો સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાથી તે મેલ તથા જીવાતનો નિકાલ થાય છે. એક દિવસ એક તાજું ધોએલું સ્વચ્છ પહેરણુ પહેરો અને ખાત્રી કરો કે એકમાં આનંદ અને બીજામાં કંટાળો આવે છે કે નહિ. મેલુ પહેરણુ પહેરવાથી મેલ કરડવા લાગે છે. ખરી રીતે જોતાં મેલ કરડતો નથી પણ મેલથી ઉત્પન્ન થએલાં જંતુઓ કરડે છે. એ જંતુઓ કરડીને શરીરનું લોહી ખગાડે છે. પરસેવાને નીકળતા

છિદ્રોના માર્ગે તે જંતુઓ રક્તમાં પ્રવેશ કરે છે અને લોહીમાં નાના પ્રકારના વિકારો પેદા કરી ખસ, લુખસ, ખરજવું, ચળ, ફેણી, ગડ-ગુમડ ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારનાં ચામડીનાં દરદો પેદા કરે છે. જો ધરની સ્ત્રી આ બધું જાણતી હોય તો તે ધરમાં તમામ પ્રકારની ચોક્ખાઇ જાળવ્યા સિવાય રહેશે નહિ અને પહેરવા ઓઢવાનાં વસ્ત્રો પણ સાફ રાખ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

સ્ત્રીઓની ખાસ ફરજ છે કે તેમણે ખાવા પીવાની વસ્તુઓની સંભાળ રાખવી. તેને ચોક્ખી, તાજ અને બરાબર પકાવેલી રાખવી. ધરની સ્ત્રી ગમે તેવી ભણેલી, પ્રેમાળ, ચતુર, અને ડાહી હોય પરંતુ જો તે ધરના કામમાં બેદરકાર અને રાંધણકળામાં ખામીવાળી હોય તો તે સંપૂર્ણ ગૃહીણી કહી શકાયજ નહિ. ખરી વાત છે કે તેવી સ્ત્રી એક રીતે પોતાના પતિનું મન રીઝવી શકે છે. પરંતુ પોતાની રાંધણકળાની અજ્ઞાનતાથી પોતાનું, પોતાના પતિનું અને પોતાનાં બાળબચ્ચાંનું સ્વાસ્થ્ય બગાડશે. સ્ત્રીની ગેરવર્તણૂંક અને નહારા સ્વભાવથી ધરના સમગ્ર માણસોનું આરોગ્ય બગડે છે; કારણ કે ધરમાં સંપત્તિ સારી હોય છતાં પણ સ્ત્રી લોભી, આળસુ અગર આવડત વગરની હોય તો કાચી અને નહારી રસોઇ, મેલાં કપડાં અને ધરમાં ગંદકી રાખી સર્વાને રોગી બનાવશે. સ્ત્રીઓની નૈસર્ગિક કસરત.

દળવું, પાણી ભરવું, વાસણ માંજવાં વગેરે સ્ત્રીઓને માટે કુદરતની કસરત છે. અગાઉના વખતમાં સ્ત્રીઓ ધરમેળે દળતી તથા પાણી ભરતી. શ્રીમંતના ધરની સ્ત્રીઓ પણ પોતાના પોષણ જોગ દળતી તથા પાણી ભરતી. તેનું પરિણામ એ આવતું કે તે વખતની સ્ત્રીઓનાં શરીર કસાએલાં મજબુત રહેતાં. આજે આવી કસરતોના અભાવે સ્ત્રીઓની નાજીકાઈ અને મરણ પ્રમાણ વધતું જતું જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓમાં ઘંટી ફેરવવા માટે જોઇએ તેટલું બળ રહ્યું નથી અને મોટાં શહેરોમાં નળ તથા દળવાના સંચાઓની સગવડ-

ખરી રીતે તો અગવડ-થવાથી સ્ત્રીઓને તે કામ કરવું પડતું નથી અને તેથી કુદરતી રીતેજ તેઓને બાંધો એવો થઈ ગયો છે કે પાણીનું બેદું ઉપાડતાં તેઓને થાક લાગે, શ્વાસ ચઢે, માથું દુઃખે, કમર લચકાઈ જાય અને આંખે અંધારાં આવે. આજે ભારતવર્ષમાં સ્ત્રીઓની અંદર ક્ષયનું અને હિસ્ટીરીયાનું પ્રમાણ અતિશય વધી ગયું છે. આપણી સ્ત્રીઓ સુધરેલા દેશોની નકલ કરી દળવું, પાણી ભરવું, વાસણ માંજવાં વગેરેમાં હલકાઈ માને છે, પરંતુ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે યુરોપાદિ દેશોની સ્ત્રીઓ ખુશી હવામાં ફરવું, ટેનીસ રમવું છત્યાદિ કસરતોથી પોતાના શરીરનો બાંધો ટકાવી રાખવાનું ભૂલતી નથી. જ્યારે આપણા દેશમાં તેવું કંઈ નથી.

રસોડું અને રસોઘ—રસોડાની સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા અને રસોઘ એ પણ સ્ત્રીઓના કારભારનીજ વાત છે. રસોડાની અંદર હવા તથા અજવાળાને સ્થાન મળવું જોઈએ અને ધુમાડાનો જલદી નીકાલ થાય તેવી સગવડ હોવી જોઈએ. બની શકે તો રસોડું બેડક ઉઠકના ઓરડાથી અલગ રાખવું.

રસોડાની વ્યવસ્થા ઉત્તમ પ્રકારની હોવી જોઈએ. તેની અંદર વાપરવાનાં ઠામ વાસણ સ્વચ્છ અને માંજેલાં રાખવાં. વાસણો માંજવામાં ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે તેને સાફ માટી અગર રાખવતી ઘસી ચોક્ખા પાણીથી ધોઈ નાખવાં. કંઈ પણ વસ્તુ સડેલી અગર વાસી રહેવા દેવી નહિ, કારણકે તેથી હવા દુષિત થઈને બીજાં રાંધેલાં અન્નને બગાડે છે. રસોઘમાં વાપરવાનાં વાસણોને કલાઈ વખતો વખત દેવરાવવી. માટીનાં વાસણ હોય તો તેને બરાબર સાફ કરવા ખાસ કાળજી રાખવી.

રસોઘ માટે વાપરવાનું ધાન્ય સડે નહિ કે બગડે નહિ અગર તેમાં જીવાત ન પડે તેનું પણ ધ્યાન રાખવું. પાણી ઉપર મનુષ્ય જીવનનો મોટો આધાર છે માટે મજત મળતું પાણી પોતાના ઘરના ગોળાની અંદર મેલું, વાસી કે જીવાતવાળું ન થઈ જાય તેની ખાસ

કાળજી રાખવી. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રહેતા હોય તેવા કુવા, નદિ કે તળાવમાંથી, સ્વચ્છ વાસણમાં લાવી, જડા ગળણાવતી ગળી નિત્ય ધોવાએલા ગોળાની અંદર ભરી રાખવું, કુડુંબના એકાદ માણસની આગસ અગર બેવકુશીને અંગે આખા કુડુંબની તંદુરસ્તી બગડે છે એ વાત અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ સમજતી નથી. સ્ત્રીઓ જે આબતમાં સમજતી ન હોય તે આબત તેમને બરાબર સમજાવવી એ શરજ પુરૂષોની છે. મનમાં બબડવાથી કે નિભાવી લેવાથી સ્ત્રીઓની ભુલો સુધરતી નથી.

દરેક પ્રકારની રસોઇ એવી રીતે બનાવવી કે તે દાઝી જાય નહિ તેમ કાચી પણ રહે નહિ. દાઝી ગએલી રસોઇમાંથી પુષ્ટિકારક સત્વ બળી જાય છે અને કાચી રસોઇ ખાવાથી તે અનાજ બરાબર પચતું નથી અને તેથી ઝાડા, મરડા ઇત્યાદિ થઇ શરીરનું પોષણ કરવાને બદલે શોષણ કરે છે, રસોઇમાં પાણીમાં બાફેલી ચીજ જલદી પચે છે અને તળેલા પદાર્થો મોડા અગર મુશ્કેલીથી પચે છે. પ્રવાહી અને પાતળા પદાર્થો જલદી પચે છે અને ચીકણા, કઠણ અને ઘટ્ટ પદાર્થ મોડા અગર વધુ મહેનતે પચે છે. રસોઇમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા ખારા તેમજ તીખા પદાર્થો વાપરવા પણ તેનો અતિ ઉપયોગ કે હીન ઉપયોગ થવો ન જોઇએ. રસોઇનાં પાત્રો ઉઘાડાં ન રાખતાં તેને ઢાંકી રાખવાં. ખાતાં બાકી વધેલું અન્ન વાસી નહિ રાખતાં ગરીબ ગરબાને આપી દેવું અગર ગાય કુતરા કે કાગડાને નાખવું. વાસી કે બગડેલા અન્નથી તંદુરસ્તી બગડે છે.

શીવણ, ગાંઠન, ભરતકામ.—સ્ત્રીઓએ ઘર કામકાજમાંથી પરવારી ફૂરસદના વખતનો ઉપયોગ શીવણ, ગાંઠન કે ભરતકામમાં ગુજારવો, ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાના ફૂરસદના વખતનો ઉપયોગ પારકી નિંદા, ચાડી અને ટલ્લાં દેવામાં કાઢે છે પણ જે તે શીવવાનું અગર ભરવાનું શીખી લેતો પારકી નિંદામાંથી બચી જવાય અને બાળબચ્ચાંનાં કપડાં શીવડાવવાનું ખર્ચ પણ બચાવી શકાય. વળી

આવી ધરમતુ વિદ્યાથી બીજા ઉપર ઉપકાર પણ કરી શકાય છે. હાલમાં ખાદીનો વપરાશ હિન્દમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વધે તે ઇષ્ટ છે કારણ કે તેથી હાથે કાંતેલા સુતરના પૈસા મળવાને લીધે ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓને રોજી મળવા લાગી છે. વળી તેથી હિંદુસ્તાન બહાર પ્રતિવર્ષે ચાલ્યું જતું અઢળક નાણું હિંદુસ્તાનમાં જ રહે છે. જેઓને શીવણ અગર ભરત કામથી કંટાળો આવતો હોય તેઓએ ધુરસદના વખતમાં કાંતવું. વળી કાંતતાં શીખવામાં બહુ વખત લાભતો નથી. અગાઉ આપણા દેશના દરેક આર્ય રમણિઓ કાંતવામાં બહુ કુશળ હતી. કાંતવાનું રાખવાથી વખતનો સદ્ વ્યય થાય છે, પૈસા મળે છે અને દેશ સેવા કરવાનો અલભ્ય લાભ મળી શકે છે.

મૃદુ વ્યવસ્થાનું સામાન્ય જ્ઞાન. દરેક સ્ત્રીએ પોતાનો ધરસંસાર કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારે ચલાવવો તે જાણવું જોઈએ. ધર ચલાવવામાં ડહાપણની મોટી જરૂર છે. જે સ્ત્રીને પોતાનું ધર ચલાવતાં ન આવડતું હોય તેને સ્ત્રી કહેવી કે કેમ તે એક સવાલ છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથો પરથી માલમ પડે છે કે પૂર્વે સ્ત્રીઓ ધર કારભારમાં ઘણીજ નિપુણ હતી. તેઓ પોતાના ધર સંસારને ઉત્તમ રીતે ચલાવી પોતાના પતિના સન્માન, આયર્ તથા દિતમાં ઘણો વધારો કરતી હતી. જે શ્રીમંતોના ધરનો કારભાર બાહુતી સ્ત્રીઓ ચલાવે છે તેનો સંસાર કદિ પણ સારી રીતે ચાલી શકતો નથી. ઘરે કોઈ સગાસંબંધી, આડોશી પાડોશી, મિત્રો કે અતીથિ આવે તો તેની સરભરા કેવી રીતે કરવી તે સ્ત્રીએ ખાસ જાણવું જોઈએ. વળી પોતાના નોકર-ચાકર પાસેથી કેવી રીતે કામ લેવું, તેના તરફ કેવી રીતે અનુકંપા રાખવી વગેરે બાબત પણ સ્ત્રીઓના જ્ઞાન બહાર ન હોવી જોઈએ.

શ્રીમંત તથા મુત્સદી વર્ગની સ્ત્રીઓ કદાચ જાતે પરચુરણ વૈતરૂં ન કરે તો ચાલે પણ તે ઉપરથી એમ નથી કરતું કે તેમણે

મેળશોખમાં એકદમ આગળ વધી જઈને પાણી પણ નોકર પાય ત્યારેજ પીવું. આવી સ્ત્રીઓએ તમામ કામકાજ પોતાના અધ્યક્ષ-પણા નીચે કરાવવું. રસોઈનો સામાન તૈયાર કરાવવો, અથાણું અથાવવાં, ખોરાકની વસ્તુઓનો સંગ્રહ રખાવવો, ઘરની અંદર કોઈ વીજ બગડી ન જાય તેની તપાસ રખાવવી અને પોતાના ઘરમાં પતિની અગર તો કુટુંબની પ્રતિષ્ઠાને હાની ન પહોંચે તેવો કોઈપણ બનાવ બનવા ન દેવો.

કુટુંબ પ્રત્યે સ્ત્રીની ફરજ. સ્ત્રીએ ગૃહરક્ષિકા છે. તેના ઉપરજ કુટુંબના સુખદુઃખનો આધાર છે. તેણે પોતાના સાસુ સસરા, નણંદ, દિયર આદિ તરફ કેવી રીતે વર્તવું તે સર્વ જાણવું જોઈએ. સ્ત્રીએ પોતાનું વર્તન એવા પ્રકારનું રાખવું કે જેથી કુટુંબના તમામ માણસો તેને ચાહે અને તેના તરફ મમતા રાખે. આજે તો સ્ત્રીસ્વા-તંત્ર્યનો જમાનો છે. ધારાસભામાં સ્ત્રીને પુરૂષના સમાન હક આપવા બીલો પસાર થાય છે, સ્ત્રીઓને સ્વતંત્ર બનાવવા માટે વ્યાખ્યાનો અપાય છે અને તે વિષે અનેક પુસ્તકો પણ રચાય છે પણ સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યના હિમાયતીઓ ક્યાં જાણે કે સ્ત્રીઓને કેળવ્યા વગર સ્વ-તંત્ર બનાવવાથી સ્વતંત્રતાના ગુરખા નીચે અનેક સ્ત્રીઓ દુરાચારમાં પ્રસારે છે, અને સ્ત્રીઓને ન છાજતાં કર્તવ્ય કરી બેસે છે. સ્ત્રીની સ્વતંત્રતાને માટે માનવધર્મ શાસ્ત્રના ૫ મા અધ્યાયમાં લખે છે કે “ બાળક, જીવાન અગર વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પણ પોતાના ઘર વિષે પોતાના સ્વામિ અગર વડીલને પૂછ્યા સિવાય કોઈ કામ સ્વતંત્ર પણે કરવું નહિ. સ્ત્રીએ બાળપણમાં માતાપિતાને, યુવાવસ્થામાં પતિને અને કદાચ દૈવયોગે પતિ મરણ પામેલ હોય તો પુત્રને આધિન રહેવું પરંતુ ક્યારેય સ્વતંત્ર રહેવું નહિ. ” આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે સ્ત્રીને સ્વતંત્રતા ન આપવી એટલે તેને ગુલામી દશામાં રાખવી અને તેની વ્યાજબી ઇચ્છાઓ પણ દબાવી દેવી. પરંતુ એટલું તો ચોક્કસ કે જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓને પોતાના ખરા કર્તવ્યનું જ્ઞાન

થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને અધટિત મોજશોખથી થતી હાનીઓ સમ-
જાવી તેથી દુર રાખવી.

સાસુ, સસરા, નણ્દ, દિયર, આદિ તરફ સ્ત્રીઓનું વર્તન એવું
હોવું જોઈએ કે તેઓ તેના તરફ સન્માનની દૃષ્ટિથી જુઓ. ઋગ્વેદના
અષ્ટક ૮ માં જણાવેલ છે કે “ સ્ત્રીએ સાસુ, સસરા, નણ્દ તથા
દિયરોદિ વિષે ઘટતા આચરણથી તેમને વશ કરનારા થવું.” આજે
પરણતાં પહેલાંજ કેટલીક અજ્ઞાતાઓ પોતાની બાળકીઓને સાસુ
સસરાથી જુદા રહેવાની ભલામણ કરે છે, અને અજ્ઞાત બાળકી જે
નવવધુ બનીને આવે છે તે પોતાની માતી સૂચના પ્રમાણે પોતાના
સાસુ સસરાનું કલ્પી કાઢેલા ત્રાસનું વર્ણન પોતાના સ્વામી આગળ
કરે છે અને રજનું ગજ કરી પતિના કાન ભંભેરે છે. સાસુ પણ
નવા જમાનાના દોરમાં અંધ બનેલી હોય છે તેથી તે પણ પોતાની
પુત્રવધુને ગુલામડી સમજી તેની પાસેથી ધમકાવી રોડ મારી લોડીની
માફક કામ લેવા માગે છે. પરિણામે સાસુવધુની અંદર કુસંપ જામે
છે અને બીયારા પતિને કુટુંબથી જુદા રહેવામાંજ અંતે લાભ દેખાય
છે. આ સર્વે અનાચારો વિદેશી રીતમાત્રો દેશમાં દાખલ થયા પછી
વધતા ચાલ્યા છે એમ કહેવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ નથી.

રજસ્વલા સ્ત્રીએ પાળવાના નિયમો.

૧૨ મા વર્ષથી માંડીને ૫૦ મા વર્ષ પર્યંત પ્રત્યેક મહિને
(૬૨ ૨૮ દિવસે) સ્ત્રીને યોનીદ્વારા જે રૂધિર સ્રવે છે તેને આર્તવ,
રજ અથવા ઋતુ કહેવામાં આવે છે. આ સ્રાવ સાધારણ રીતે ૪
દિવસ રહે છે, પણ ઋતુ તો રૂધિર સ્રાવના પ્રથમ દિવસથી તે ૧૬
રાત્રિ સુધી રહે છે. અને આજ કાળમાંજ સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકે
છે એમ વિદ્વાનોએ સિદ્ધ કરેલું છે. રૂધિરસ્રાવના પ્રથમ ચાર દિવ-
સમાં સ્ત્રીએ પોતાનો આહાર વિહાર કેવી જાતનો રાખવો તે પ્રત્યેક
સ્ત્રીએ અવશ્ય જાણવું જોઈએ. આજે સ્ત્રીઓમાં વાંઝીયાપણું, પ્રદર,
રક્તપ્રદર, હિસ્ટીરિયા વગેરે આર્તવ સંબંધી તથા ગર્ભાશયના દોષો,

સંબંધી રોગો વધતા જાય છે તેનું કારણ તેઓ રૂઠું વખત યથેચ્છ આહાર વિહાર કરે છે તે છે.

ઋતુના પ્રથમના ૪ દિવસમાં સ્ત્રીએ કેવી રીતે વર્તવું તે વિષે ભાવમિશ્રિ પાંડિત જણાવે છે કે “ હિંસા ન કરવી; બ્રહ્મચર્ય પાળવું; દર્ભની શય્યા ઉપર સુવું; પતિદર્શન કરવું નહિ; પાત્રમાં હાથમાં અગર પત્રાવડીમાં હવિષ્યાન્ન ખાવું; આંસુ પાડવાં નહિ; નખ કાપવા નહિ; તેલ ચોળવું નહિ, ચંદન ચોપડવું નહિ; આંખો આંજવી નહિ, સ્નાન કરવું નહિ; દિવસે સુવું નહિ, દોડવું નહિ; ઘણું ખોલવું નહિ, સાહસ કરવું નહિ; જમીન ખોતરવી નહિ અને ઘણો વાયુ સેવવો નહિ. જે રજસ્વલા સ્ત્રી લુલથી, પ્રમાદથી, લોભથી અગર દૈવેચ્છાથી ઉપરોક્ત નિષેધ કર્મ કરે છે તેના ગર્ભને હાની પહોંચે છે. દાખલા તરીકે રોવાથી અને અંજન કરવાથી નેત્રને હાની પહોંચે; નખ કાપવાથી નઠારા નખ થાય; તેલ ચોળવાથી કષ્ઠ રોગ વાળો થાય; અનુલેપન તથા સ્નાન કરવાથી દુઃખી આચરણ વાળો થાય; દિવસે સુવાથી ઉંઘણસી થાય; ઉંચો સખ્દ સાંભળવાથી બહેરો થાય; હસવાથી તાલુ, દાંત, હોઠ અને જીભમાં તપખીરીયા રંગ વાળો થાય; બહુ ખોલવાથી બહુ બકનારો થાય; પરિશ્રમ કરવાથી ઉન્મત્ત થાય, પૃથ્વી ખોદવાથી જ્યાં ત્યાં પડી રહે તેવો આચરણ વાળો થાય અને ઘણો પવન સેવવાથી ઉન્મત્ત થાય.

ભોજનમાં રજસ્વલા સ્ત્રીએ સાત્વિક ભોજન જેવાં કે દુધ, રોટલો, ભાત, રોટલી, મગની દાળ, ધ્રી વગેરે ખાવાં. અતિ ઉષ્ણ ખાટાં અને મસાલા વાળાં તીખા તથા તમતમા પદાર્થો ખાવા નહિ કારણ કે તેથી ગર્ભાશયના ગુદા ગુદા રોગ થવા સંભવ રહે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીએ પાળવાના નિયમો—ખાળકોનું મરણ પ્રમાણ અને કસુવાવડ સ્ત્રીઓમાં વધતાં જાય છે તેનું કારણ

* આપણામાં ગરમ ખીજાના ઉપર સુવાનો ચાલ છે તે પણ બ્યાજખી જ છે.

સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો તેઓ પાળતી નથી તે છે અને તેથી ગર્ભસ્ત્રાવ કે મરેલ અગર અદ્ધપાયુષી બાળક અવતરે છે. માના ખોરાક ઉપર જ ગર્ભમાં રહેલ બાળકનું હિતાહિત રહેલ છે. માતાઓ તન્દુરસ્ત, હૃદયુષ્ઠ, નિરોગી, બળવાન, અને દીર્ઘાયુષી બાળકોના જન્મને ઇચ્છતી હોય તેઓએ નીચેના નિયમો અવશ્ય પાળવા. સગર્ભાવસ્થામાં ઉપવાસ કે વ્રત બીજાકુલ કરવાં નહિ; સુકો કે કસ વગરનો ખોરાક ખાવો નહિ; શરીરમાં ક્ષીણતા લાવે તેવો ખોરાક પણ ખાવો નહિ; કારણ કે આવા ખોરાકથી અગર ઉપવાસાદિ વ્રતથી ગર્ભને પોષણ ન મળવાને લીધે તે સૂકાતો જાય છે અને વૃદ્ધિ પામી શકતો નથી. સગર્ભાવસ્થામાં મધ માંસનું ભક્ષણ કરવાથી બાળકને રક્ત વિકાર થાય છે માટે તે પણ ખાવાં નહિ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ મધુર, ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો અને તુરો એ છએ રસનું નિયમિત પ્રમાણમાં સેવન કરવું. આમાંનો હરકોઇ પદાર્થ અતિ ખાવામાં આવે તો બાળક રોગી જન્મે છે. દાખલા તરીકે મીઠો રસ વધારે ખાવાથી બાળક મુંઝું, મેદવાળું અમર પ્રમેહ વાળું જન્મે છે; ખારા પદાર્થ વધારે ખાવાથી બાળકને વળીયાં, પળીયાં અને ટાલ વહેલાં પડે છે. તીખા પદાર્થ બહુ ખાવાથી બાળક દુર્બળ અને અદ્ધપવીર્ય જન્મે છે; કડવા પદાર્થ બહુ ખાવાથી શુષ્ક, નિર્બળ અને ક્ષીણ પ્રજા નીપજે છે; તુરા પદાર્થ વિશેષ ખાવાથી આદરો, ઉદાર્ત વગેરે બ્યાધિ વાળી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે હરકોઇ એક રસનું વધારે સેવન ન કરતાં સર્વ રસ સમાનતામાં સેવવા. અને ખાવામાં સાદું, પૌષ્ટિક તથા પચવામાં હલકું અન્ન ખાવું.

સગર્ભાવસ્થામાં પુરૂષોએ તે સ્ત્રીનો સંગ કરવો ન જોઇએ, પરંતુ અજ્ઞાન લોકો આ વાત સમજતા નથી અને તેથી ઘણાં અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે. પશુઓ પોતાની માદાને ગર્ભ રહ્યા બાદ તરત તજ દે છે અને તેજ કારણે તેને પ્રસવ ઘણો સહેલાઇ

થાય છે. અને પશુઓને પ્રસવકાળ પછી કંઈ પણ હરકત આવતી નથી. પશુ કરતાં દુરદર્શી અને બુદ્ધિશાળી માનનાર માણસ આ બાબતમાં બીલકુલ સમજતો નથી અને પશુવૃત્તિને વશ થઈ સગર્ભા સ્ત્રીનો સંભોગ કરે છે તેથી તેને ગર્ભપાતનો, મરેલ બાળક અવતરવાનો કે નિર્બળ પ્રજા જન્મવાનો સંભવ રહે છે. જે લોક પોતાની સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી પણ પોતાની ઇન્દ્રિય વશ નહિ રાખતાં સંભોગ કરવા લલચાય છે તે પોતાને ગર્ભને અને પોતાની સ્ત્રીને મોટું નુકશાન કરે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ૩-૪ માસ સુધી ગર્ભ નહાતો હોય છે અને તેનું બંધન ગર્ભાશય સાથે બરાબર થએલું હોતું નથી તેથી ગર્ભ નિરાધાર જેવી સ્થિતિમાં હોવાને લીધે ગર્ભપાત થવાનો મોટો ભય રહે છે. વળી સંગ વખતે સ્ત્રીની બાહ્ય જનનેન્દ્રિય ઉત્કેરાધને તેમાં રક્ત સંચય થાય છે અને તે રક્ત અંદરની જનનેન્દ્રિયમાંથી બહાર આવે છે. આથી એવું બને છે કે અંદર જનનેન્દ્રિયમાં રક્ત ઓછું થાય છે અને તેથી ગર્ભનું પોષણ યોગ્ય રીતે થતું નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળક નિર્બળ જન્મે છે અગર તો ગર્ભાશયમાં જ મરી જાય છે અગર તો પોષણની ખામીને લીધે સુકાઈ જાય છે.

બાળ ઉછેરવાનું સામાન્ય જ્ઞાન—આજે આપણા દેશમાં બાળકનું મરણ પ્રમાણ દુનિયાના હરકોઈ દેશ કરતાં મોટું છે આનું એક કારણ એ છે કે આપણી સ્ત્રીઓ બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે બીલકુલ જાણતી નથી. બાળકની તંદુરસ્તીનો બધો આધાર તેની માતા ઉપર છે. આજે બાહ્ય સૌંદર્યને અને ફેશનને પુજવા વાળી માતાઓ બાળકોને ઉછેરવામાં એટલી તો અજ્ઞાત છે કે તેઓ બાળકોની કતલ કરે છે એમ કહેવામાં જરાએ ખોટું નથી. જે માતા પોતાના બાળકને તંદુરસ્તીમાં ઉછેરવા માગતી હોય તેણે પોતાના વહાલા બાળકને કદિ પણ બાહુતી માતા-ધાવ-ને નહિ સોંપતાં પોતે જ ધવડાવવું. બાહુતી મા કદિ પણ ખરી માતાના

જેવા ઉમળકાથી તે બાળકને ધવરાની શકે જ નહિ. વળી જેવું પુષ્ટિ આપવા વાળું દુધ તેની માતાના સ્તનમાં હોય છે તેવું દુધ બાહુતી ધાવના સ્તનમાં હોતું નથી, કારણ કે ઇશ્વરે તે બાળકના ભરણ પોષણ માટે તેના જન્મ વખતથી જ તેની માતાના સ્તનમાં તેને યોગ્ય દુધ પેદા કરી મુકેલું હોય છે. કેટલાક શ્રીમંત કુટુંબોમાં સ્ત્રીના સ્તનની રક્ષા કરવાના ખોટા વિચારથી બાળકોને આયાની દયા ઉપર મુકવાની મૂર્ખાઈ કરે છે. આયાને પોતાના બચ્ચાં ઉપરાંત શેકના બાળકને પણ ધવડાવવાનું હોય છે. કદાચ આયાનું બાળક મરી ગયું હોય તો તે આયાનું દુધ બાળકને માટે હિતકર નથી. બાળકને આખો દિવસ ધવડાવ ધવડાવ નહિ કરતાં તદ્દન નાનાં બાળકને દર બે કલાકે ધવડાવવું અને સહેજ મોટું થયા પછી ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવડાવવું. કેટલીક મા બાળકને આખો દિવસ અગર તો રોતું હોય તે વખતે લેને છાનું રાખવા બાળકને ધવડાવ્યા કરે છે આ રિવાજ ઇષ્ટ નથી. બાળકોને શીશીવતી દુધ પાવાનો ચાલ આજે સામાન્ય થઈ ગયો છે પણ આ ચાલેજ બાળકોનું સત્યાનાશ વાળું છે કારણ કે શીશીને કેવી રીતે ધોવી તે અજ્ઞાન માતાઓ બીલકુલ સમજતી નથી. શીશીમાં દુધ તાજું અને યોગ્ય વિધિથી ઉકાળેલું ભરવું. શીશીને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં દર વખતે ઉકાળેલા પાણીથી ધોવી તેની ઉપરની રબરની ટોટીને તો ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઉકાળવી અને તેનાં છિદ્ર સહેજ મોટાં થાય કે તે બદલાવવી જે માતાના દુધ પુરતા પ્રમાણમાં આવતું હોય તેણે તો આ કડાકુટ (આ વિષે બાળપાન ભાગ ૨ જામાં સમજાવવામાં આવ્યું છે એટલે અહિં તે વિધિ બતાવી નથી.) માં કદિ પણ ન ઉતરવું; પરંતુ જેને દુધ ઓછું આવતું હોય અગર માતા મરી ગએલ હોય તેણે આ બધી સૂચના ધ્યાનમાં રાખવી.

દુધ પાયા બાદ અગર ધવડાવ્યા બાદ બાળકનું મોં ઉના પાણીથી ધોવું અને સ્વચ્છ કપડાવતી લુછવું. તેને સ્વચ્છ અને

સુઘડ રાખવા બનતી કોશિષ કરવી. બાળકને અઠવાડીયામાં ૩-૪ વખત તેનાથી સહન થઇ શકે તેવા નવશૈક્ષા પાણીથી નવડાવવું અગર પાણીમાં વાદળી બોળી તે વતી તેનું શરીર સાફ કરવું. બાળકને નહાવાનું પાણી અતિ ગરમ કદિ પણ ન રાખવું કારણ કે તેથી બાળક સદસદીને ભરી ગયાના દાખલા બની ગયા છે. વળી બાળકને નવડાવવામાં સારી જાતનોજ સાબુ વાપરવો. જેમાં કાસ્ટિક વધારે આવતા હોય તેવો સાબુ કદિ ન વાપરવો. સાબુને બદલે મુલતાની માટી, મેટ, ગોરમટી કે અરીઠા વપરાય. બાળકને કદિ પણ ખ્હીવડાવવું નહિ કારણ કે તેથી તેના કુમળા મગજ ઉપર ઘણી નહારી અસર થાય છે અને તેના સંવર્ધનનાં મોટી ખામી આવે છે. કેટલાક દાખલા એવા પણ બની ગયા છે કે અતિશય બીકને લીધે બાળક મરણ પામ્યાં છે. અજ્ઞાન માતાઓ બાળકને છાતું રાખવા “હાઉ આબ્યો” વગેરે શબ્દોથી ખ્હીવડાવે છે પણ તે ટેવ નુકસાનકારક છે, બાળકને સુવાડવા માટે પારણું, ઘોડીયું અગર જુદી ખાટલી જેઘએ. આપણા દેશમાં બાળકને ઘણે ઠેકાણે માતા પોતાના પડખામાં સુવાડી રાખે છે. આથી ખરાબ પરિણામ એ આવે છે કે બાળક વખતો વખત ધાવવા લલચાયા કરે છે અને રોરો કરે છે તેથી માતા તેને છાતું રાખવા ધવડાવે પણ છે. અને લીધે બાળક પેટના દરદનું રોગી બને છે. ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે બાળક માતું સ્તન મોઢામાં લઇને ધાવતાં ધાવતાં ઉંધી જાય છે અને આથી ધાસ લેવાનો બંધ થવાને લીધે બાળક શુંગળાઇને ભરી જાય છે. મોટા સ્તન વાળી માતાએ આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. બાળકને પડખે સુવાડવાથી માતાનો ઝેરી પરસેવો તથા શ્વાસ પણ બાળકના સંવર્ધનમાં અંતરાય રૂપ બને છે. જે માતા ક્ષય વગેરે ચેપી રોગ વાળી હોય તેણે તો પોતાનાં બાળકને બને ત્યાં સુધી વધારે વખત દુર રાખવા પ્રયત્ન કરવો. બાળકના મ્હોં પર કદિ પણ ઓઢાડવું નહિ, તેને

ખુદ્ધી હવા વાળા ઓરડામાં સુવાડવું અને માથા પર ગરમ કાન ટોપી પહેરાવવી અગર રૂમાલ બાંધી રાખવો વળી બાળકના શરીર પર બારણામાંથી આવતો સીધો પવન અગર પૂર્વ દિશાના પવનનો ઝપાટો લાગવા દેવો નહિ. બાળકને ઉત્તર દક્ષિણ તરફ પગ તથા માથું રહે તેમ સુવાડવું કારણ કે વીજળીનો પ્રવાહ (Magnetic current) ઉત્તરથી દક્ષિણ દિશામાં વહે છે. બાળક રોતું હોય તો તેને ધમકાવી છાતું રાખવું નહિ પણ તેના રોવાનું કારણ જો હોય તો તે દુર કરવું. બાળકને ઉંઘમાંથી હલબલાવીને કદિ પણ જાગ્રત કરવું નહિ. વળી બાળકને જગાડયા બાદ જરાવાર પથારીમાં આમતેમ આજોડવા દેવું કારણ કે જગીને એકદમ ઉઠી ઉભા થવાથી માથામાં ચક્ર આવી જવા સંભવ છે. બાળકની માતાએ જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી પોતાનો ખોરાક બહુ જ સાત્વિક રાખવો. અતિ ખારા, ખાટા, તીખા અને વાયડા પદાર્થો ખાવા નહિ. કારણ કે જેવા પદાર્થ તેની મા ખાય છે તેવું તેનું દુધ બને છે ભારે પદાર્થ ખાવાથી દુધ ભારે બને છે અને તેવું ધાવણુ ધાવવાથી બાળક ભરાઈ આવીને અકાળે નાશ પામે છે. અગ્નિ માતા આ બાબત ખીલકુલ જાણતી નથી. પંડિત ભાવમિત્ર લખે છે કે “ અહિત આહાર વિહાર : કરનારી સ્ત્રીના દુધને દુષ્ટ થએલા વાતાદિ દોષ દુષિત કરે છે અને તે ધાવણુથી બાળકના શરીરમાં રોગ થાય છે. ” વળી બાળ ઉછેરના સંબંધમાં તેજ પ્રાણાચાર્ય લખે છે કે “ બાળકને ખેંચી છાતી સામે લેવું નહિ; ઉતાવળે પથારી ઉપર ફેંકવું નહિ; તેને ઔપધ પાવું, તેલ ચોળવું તથા અંજન આંજવું ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ સિવાય તેને વિના કારણુ રોવડાવવું નહિ; તે રાજી રહે તેવી રીતે તેના ચિત્તને અનુસરવું; ઉંચા નીચા સ્થાનેથી તેની રક્ષા કરવી.



દશમ પરિચ્છેદ.

*બાળચર્યા.

કામં ક્રોધં તથા લોભં સ્વાદુશૃંગાર કૌતુકમ્ ।

આલસ્ય મતિ નિદ્રાંચવિદ્યાર્થીઃ શ્વપ્નર્જયેત્ ॥ ચાળાક્યનીતિ.

બાળકોની આરોગ્યતા ઉપર, તેની દૃઢતા ઉપર અને તેના શ્રેષ્ઠ પણા ઉપરજ આપણી સમાજનો અને ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિનો સર્વ આધાર રહેલો છે. નાની ઉંમરમાં એટલે કે વિદ્યાર્થી દશામાંજ જો બાળકો પોતાના શરીરનું સારી રીતે રક્ષણ કરતાં શીખે તો તેમનું પાછલી અવસ્થાનું જીવન સુખકર અને જેવાં આપણાં સંતાનો પાકશે તેવીજ આપણી ભવિષ્યની ઓલાદ થશે, માટે બાળકોને હરકોઇ ઉપાયે સદાચારી, સુદૃઢ, નીતિમાન, ધૈર્યવાન અને ચારિત્ર્યવાન બનાવવાં જોઇએ.

કેટલાક રોગો એવા છે કે જો તે નાનપણમાં લાગુ પડે તો શરીર હંમેશને માટે શિથિલ બની રહે. જેમકે કાનમાંથી પડે નીકળવું, પોષણ ક્રિયાની અનિયમિત સ્થિતિ; દાંતની નબળાઇ; એકાદ વખત તાવ કે બીજો રોગ આવી જવાથી આવી ગએલી અત્યંત ક્ષીણતા વગેરે. જોકે આ બધાં દરદો દેખાવમાં તો સામાન્ય છે છતાં પાછળથી એવાંતો દુઃસાધ્ય અગર અસાધ્ય બની જાય છે કે તેને લીધે તેઓની આખી જીંદગી તેઓને ખારી ઝેર જેવી લાગે છે. માટે આવા રોગોની નાનપણથી જડ કાઢવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો.

બાળકોને માટેની વિશિષ્ટ ફરજોમાં તેમનો વિદ્યાભ્યાસ તથા અભ્યાસ મુખ્ય છે. બાળકોના વર્તન ઉપરજ તેની આરોગ્ય સ્થિતિ

* બાળચર્યા એટલે બાળકોને માટે દિનચર્યા. નાનાં બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે વિષે ગત પ્રકરણના બાળ ઉછેર સંબંધી વિષયમાં કહેવાઇ ગયું છે. અને બાળ એટલે મોટાં બાળકો અથવા વિદ્યાર્થી સમજવાનાં છે.

અવલંબેલી છે તેથી તેનું વર્તન એવું હોવું જોઈએ કે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યંત તેઓ તંદુરસ્ત રહી શકે.

વિદ્યાબ્યાસ--બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સન્યસ્થ એ મનુષ્યની આખી જીંદગીના ચાર આશ્રમો આપણા પૂર્વજોએ દૃષ્ટેલા છે. બ્રહ્મચર્ય આશ્રમમાં બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાબ્યાસ કરવો, ગૃહસ્થાશ્રમમાં સ્ત્રી પરણી ગૃહસંસાર ચલાવવો, વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં વનમાં રહી ઇશ્વર સંબંધી જ્ઞાન સંપાદન કરી લોકોને સદુપદેશ આપવો અને સન્યસ્થાશ્રમમાં સન્યાસ લઈ પ્રભુને ઓળખી મુક્તિ મેળવવી. અત્યારે આપણે બ્રહ્મચર્યાશ્રમની વાત કહેવાની છે. બ્રહ્મચર્યાશ્રમ ખાસ વિદ્યાબ્યાસને માટેજ નિર્માણ થયેલ છે. જેમ ખેડ, ખાતર અને પાણીથી જમીનને સંસ્કારી બનાવી તેમાં બીજ વાવવામાં આવે તો તે જલદી વૃક્ષ રૂપે બહાર આવે છે તેમ વિદ્યાબ્યાસથી યુક્તિને સંસ્કારી બનાવવામાં આવે તો તે અતિ કઠિન કામો પણ સિદ્ધ કરી શકે. નીતિશતકમાં **ભર્તૃહરિ**એ વિદ્યા માટે કહેલ છે કે “વિદ્યા એજ માણસનું અધિકરૂપ અને ગુપ્ત ધન છે. વિદ્યા જ ધન, સુખ અને યશને આપવાવાળી છે. વિદ્યાગુરૂની પણ ગુરૂ છે અને પ્રવાસમાં બંધુ સમાન હિત કરવા વાળી તથા પરમ દૈવતરૂપ છે. રાજ્ય દરબારમાં વિદ્વાનનેજ માન મળે છે કંઈ ધન પૂજનું નથી. વિદ્યા વગરનો માણસ ખરે પશુ જોવો છે.” **સિદ્ધાંત શિરોમણી**માં પણ લખે છે કે “વિદ્યા મનુષ્યને અતુલ કીર્તિ આપવાવાળી, પડની દશામાં આશ્રય આપવાવાળી, કામ દુધાની પેઠે ઇચ્છિત ફળ આપનારી, ત્રીજા નેત્ર સમાન; માન અપાવનારી, કુળનો મહિમા વધારનારી તથા રત્નવિના પણ ભૂષણ રૂપ છે માટે બીજું બંધું પડતું મેલીને પણ વિદ્યાબ્યાસ કરવો.” જે વિદ્યામાં આટલા આટલા મહાન ગુણ સમાએલા છે તે વિદ્યાર્થી કોઈએ વંચિત રહેવું ન જોઈએ. આપણે આપણા નિત્યના અનુભવમાં પણ જોઈએ છીએ કે જે માણસ થોડું પણ ભણેલ હોય છે તે પોતાની રાજ સારી રીતે

મેળવી શકે છે જ્યારે અભણ અને અગ્નિ માણસ આખો દિવસ સખત મજૂરી કરીને પણ માંડ માંડ પોતાનું ગુજરાન કરી શકે છે. માટે વિદ્યા મેળવવાનો જે પ્રથમનો બ્રહ્મચર્યાશ્રમ તેને કોષપણુ બાળકે વ્યર્થ જવા દેવો નહિ. નાનપણમાં જ્યારે બાળકો પુસ્તી સમજણના અભાવે નિદા બણવા તરફ બેદરકારી બતાવે ત્યારે સમજી માયા-પોતી ફરજ છે કે તેને સમજાવી, ફાસલાવી અને છેવટે ધમકાવી અથવા શિક્ષા કરીને પણ તેને વિદ્યાભ્યાસ તરફ દોરવો. બાળકની આ અવસ્થામાં તે પોતાનું હિતાહિત સમજતો નહિ હોવાથી તેની સર્વ જાનબદારી તેના માતાપિતાને શિરે રહેલી છે. જે માતાપિતા પોતાનાં બાળકોને અભણ રાખે છે તે તેનાં દુશ્મન છે. વિદ્યાભ્યાસથી જ બાળક ગુણવાન અને વિદ્વાન બને છે. જન્મથી કોષ વિદ્વાન થઇને અવતરતું નથી.

બાળકોનું ચાલુ જમાનાનું શિક્ષણ—દિવસે દિવસે ઉદર પોષણનો વિષય અતિ કઠીન થતો જાય છે અને કેળવણીનાં સાધન અતિ મોંઘાં થતાં જાય છે તેથી લોકોને એ જરૂરતું થઇ પડ્યું છે કે ગમે તે ભોગે પોતાના બાળકને શાળામાં મોકલવો. દરેક માણસ પોતાના બાળકને પોતેજ શિક્ષણ આપે એ અતિ પ્રસંશનીય છે, પણ મોંઘારીના આ કટોકટીના સમયમાં તેમ થવું લગભગ અશક્ય છે. બાળકોના ચાલુ શિક્ષણ વિષે જે બારીકાઈથી તપાસ કરવામાં આવે તો તરતજ માલમ પડે તેમ છે કે તેમાં ઘણી ખામીઓ છે. બાળકોને નાની ઉંમરમાંજ નિશાળે મુકવામાં આવે છે. હજી તેની સ્મરણ શક્તિ બરાબર ખીસેલી હોતી નથી ત્યાં તો શાળાનો અસહ્ય બોલો અને મહેતાણો ત્રાસ તેને અનુભવવાં પડે છે. પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકો બહુધા નાના નાના છોકરાઓજ હોય છે, તેઓને નાનાં બાળકો સાથે કેવી રીતે કામ લેવું તેનું જ્ઞરાએ જ્ઞાન હોતું નથી અને તેથી બાળકને નિશાળ તરફજ આજીવન ઉત્પન્ન થાય છે.

અગાઉ બાળકને ૮ મે વર્ષે ઉપનયન સંસ્કાર કરી ત્યારબાદ

શુરને આં વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલતા. વિદ્યાભ્યાસ શરૂ કરવાને માટે ૮ વર્ષની ઉંમર યોગ્ય છે કારણ કે તે વખતે બાળકની સ્મરણ શક્તિ ખીલવા માંડે છે, અને તેથી તેને શીખવેલું યાદ રાખવા તે શક્તિ-માન થાય છે. બાળકને જે શાળામાં મોકલવાનો હોય છે તે શાળાની જગ્યા પણ આરોગ્યતાના નિયમો ઉપર બાંધેલી હોતી નથી. તેને માટે ખાસ મકાન બંધાવવાં જોઈએ, પરંતુ મોટાં શહેરોમાં તો ભાડાના મકાનમાં એક ખંડમાં ૪૦-૪૫ બાળકોને ગોંધી રાખવામાં આવે છે. વળી શાળામાં જુદી જુદી જાતના રોગથી પ્રસિત થએલા વિદ્યાર્થીઓને પણ દાખલ કરવામાં આવે છે. આ રીતે વિદ્યાર્થીનું આરોગ્ય સચવાઈ શકે તેવાં મકાનોનો અભાવ છે અને શિક્ષકો તથા માતાપોતા બાળકો તરફની પોતાની જવાબદારીથી બહુધા અજાત હોય છે અને તેથી બાળકોનું આરોગ્ય નાનપણથી જ સાં રહેતું નથી. નિશાળમાં જે પદ્ધતિ પ્રમાણે બાળકોને શિક્ષણ અપાય છે તે પદ્ધતિ પણ ખામી વાળી છે. બાળકોને તેના ગળ ઉપરાંત અનેક વિષયો શીખવવામાં આવે છે, કે જે વિષયોનું જ્ઞાન તેને દુનિયાદારી વ્યવહારમાં કશું ઉપયોગી હોતું નથી. બાળકોને પ્રેક્ટીકલ જ્ઞાન તો બહુજ ઓછું આપવામાં આવે છે. જે કે શીખવવામાં આવે છે તે પુસ્તકોમાંથી શુક્ર-વત-મુખપાઠજ હોય છે. આથી બાળકની તર્ક શક્તિનો ખીલકલ વિકાસ થતો નથી. ગોખેલું તો થોડો વખત યાદ રહી પાછું ભુલી જવાય છે. મહેતાજીઓ બાળકોને જે પ્રશ્નો પરીક્ષામાં વખતો વખત પૂછાતા હોય તે પ્રશ્નોજ ફક્ત શીખવે છે કારણ કે બીજું શીખવવાથી તેના વર્ગનું પરિણામ સાં ન આવે તેવી તેને ખીક હોય છે. નિશાળમાં ધાર્મિક શિક્ષણનો પણ અભાવ જેવામાં આવે છે. ફક્ત પુસ્તકો વાંચવાથી અથવા કોલેજમાં વ્યાખ્યાન આપવાથીજ મન શુદ્ધ અને સંસ્કારી કરી શકાતું નથી. ધાર્મિક શિક્ષણ એકલુંજ બાળકને સદાચારી ન્યાયી અને પ્રમાણિક બનાવે છે. નાનપણથીજ જે ધર્મના સંસ્કાર પડ્યા હોય તો તે મોટપણે પણ કાયમ રહે છે. વળી

તેને આરોગ્ય કેવી રીતે સાચવવું તે જ્ઞાન પણ પુરતા પ્રમાણમાં આપવામાં આવતું નથી. આ સર્વ ખામીઓ તરફ સમાજે પોતાનું લક્ષ દોરવાની જરૂર છે.

પશ્ચિમ વાસીઓની શિક્ષણ પદ્ધતિ—પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આપણાં બાળક કરતાં ત્યાંનાં બાળકોનું આરોગ્ય સાફ જોવામાં આવે છે તેનું એક કારણ એ છે કે તે દેશની શાળામાં હરકોઈ વિદ્યાર્થીને દાખલ કરતાં પહેલાં તેની ડોક્ટરી તપાસ થાય છે અને જો તે તંદુરસ્ત માલમ પડે તોજ તેને સ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ સિવાય પણ વખતો વખત બાળકની શારીરિક તપાસ કરવામાં આવે છે, તેમાં જો બાળક અશક્ત હોય, તેના અંગમાં ફરક પડ્યો હોય, તેને બરાબર દેખાતું ન હોય તો તેના સમાચાર તેના માબાપને અગર વાલીને દેવામાં આવે છે. જો બાળક મેલું અગર ગંદું રહેતું હોય તો તેના માબાપને એક શીલીંગ દંડ કરવામાં આવે છે. જો છોકરાને એવી રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો તેને દાખલ કરવામાં આવતો નથી. આવા ત્યાંના ડોક્ટરી કાયદાથી છોકરાઓના માબાપો તેમની તબીબત વિષે બહુ દરકાર રાખવા લાગ્યા છે અને પરિણામે ત્યાંના બાળકોનું આરોગ્ય સાફ રહે છે. ત્યાંના પ્રેક્ટીકલ જ્ઞાન વિશેષ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. સવળા વિષયો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી સમજાવવામાં આવે છે અને તેથી બાળકોને ગોખવાના ત્રાસથી દુર રહેવું પડે છે. ત્યાંની શાળાઓ ખાસ સેનીટરીના નિયમ પ્રમાણે બાંધેલી હોય છે અને લાયક શિક્ષકોને બારે પગાર આપીને રોકવામાં આવે છે. આ સર્વથી ત્યાંની પ્રજા શારીરિક તથા માનસિક બાબતમાં આપણી પ્રજા કરતાં ચઢીઆતી થતી જાય છે.

વિદ્યાર્થીની ફરજ—વિદ્યાર્થીઓએ વિદ્યાબ્યાસ કરતી વખતે અમુક નિયમથી વર્તવાની જરૂર છે કે જોથી તેના અધ્યયનમાં પણ પ્રત્ય વાય ન આવતાં તે સારી રીતે ભણી ગણી શકે વિદ્યાર્થીની

૨૨જ વિષે આપસ્તંબ ધર્મસૂત્રમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે કે, “વિદ્યાર્થીએ વાણીવડે સામું ન બોલતાં પોતાને વિદ્યા આપનાર ગુરૂના હિતમાં તત્પર રહેવું; પોતાનાં વખાણુ કરવાં નહિ; નાચરંગ જોવાં નહિ; વિવાદ કરવો નહિ; અભ્યાસ કરતી વખતે એકાન્તમાં બેસવું; સ્ત્રીઓ સાથે જરૂર પડતું જ બોલવું; કઠોર શબ્દ બોલવા નહિ; શાન્ત રહેવું; ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખવી; વડીલોની શરમ રાખવી; દંઢ ધૈર્ય રાખવું; કાયર થવું નહિ; ક્રોધ કરવો નહિ અને કોપની અદેખાઈ કરવી નહિ.” માનવધર્મશાસ્ત્રમાં પણ લખે છે કે “વિદ્યાર્થીએ મદિરા, માંસ, ગંધ, પુષ્પમાળા, નાના પ્રકારના રસ, માદક પદાર્થ, પ્રાણીઓની હિંસા, જુગાર, લોકો સાથે વાદ, નિંદા, અસત્ય, સ્ત્રી તરફ મલીન ભાવથી જોવું, સ્ત્રીનું આલોગન, અને પારકાની ખરાબી કરવી; આટલાં વાનાં તજવાં જોઈએ. વળી શરીર વાણી, બુદ્ધિ, ઇન્દ્રિય અને મનને નિયમમાં રાખી હાથ જોડી ગુરૂની સમીપ ઉભુ રહેવું અને જ્યારે ગુરૂ બેસવાની આજ્ઞા કરે ત્યારે બેસવું.”

બ્રહ્મચર્ય—બાળકોને માટે બ્રહ્મચર્ય એ અતિ ઉપયોગી વિષય છે. એક ઠેકાણે કહેલું છે કે “એક તરફ ચારે વેદનું રહસ્ય અને બીજી તરફ બ્રહ્મચર્ય એ બંનેની દેવોએ એક તુલામાં તુલના કરી તો માલમ પડ્યું કે બ્રહ્મચર્યનો પ્રભાવ વધારે છે.” મતલબ કે બ્રહ્મચર્ય ન પાળ્યું હોય અને માણુસ વિષયાશક્ત રહેતો હોય તો તેનાથી વેદનું રહસ્ય સમજી શકાય નહિ અને વિદ્યાભ્યાસ થઈ શકે નહિ. બ્રહ્મચર્યનો સાદો અર્થ વીર્યનું રક્ષણ કરવું તે છે. વીર્યનું રક્ષણ કરવું એ કુદરતી નિયમ છે. જે બાળક અગર મનુષ્ય એ કુદરતી કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે તેને કુદરત જરૂર શિક્ષા કરે છે. બ્રહ્મચર્ય એ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનું પહેલું પગથીયું છે. બ્રહ્મચર્ય સાથે વિદ્યા સંપાદન કરવાથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ થાય છે અને તે બે ઉન્નતિ વિના આત્માની ઉન્નતિ અસંભવિત છે. આપણા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પુરૂષે ૨૫ અને સ્ત્રીએ ૧૬ વર્ષની વય સુધી

અહ્યયર્થ પાળવા આત્મા કરેલી છે; પરંતુ દેશકાળ જોતાં ૨૦ અને ૧૪ વર્ષ સુધીનું અહ્યયર્થ અનુક્રમે પુરૂષ સ્ત્રીએ જરૂર પાળવું. જોકે સુશ્રુતમાં તો ૪૦ વર્ષે લગ્ન કરવા પુરૂષને ભલામણ કરે છે પણ આજે તેટલી ઉંમરમાં તો વૃદ્ધાવસ્થા આવી જાય છે; આનું મુખ્ય કારણ આપણા બાપદાદાઓના અહ્યયર્થની ખામી ગણી શકાય. પ્રાચીન કાળમાં અહ્યયર્થ ફરજિયાત પળાતું હતું. બાળક ૮ વર્ષનો થાય ત્યારે તેને ઉપનયન સંસ્કાર કરાવી ગુરૂને ત્યાં વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલતા. ગુરૂઓ ઋષિકુળ જેવા પવિત્ર આશ્રમોમાં ધર્મ, સદાચાર અને નીતિને રસ્તે ચાલીને અરણ્યની અંદર બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ કરાવતા. ગુરૂને ત્યાં ગયા પછી બાળકોને પોતાના માબાપ પાસે જવાની મના હતી. ગુરૂની સાદી પણ સુઘડ ઝુંપડીઓ શાળાનું સ્થાન લેતી. ગુરૂનો આશ્રમ ગામથી ઘણે દુર અરણ્યમાં હોવાને લીધે નાના પ્રકારની લાલચો, ઇન્દ્રિયોને ઉશ્કેરી મુકનારા પદાર્થો અને ચિંતાનો ત્યાં સર્વથા અભાવ હતો. ગુરૂ શિષ્યો નિરંતર એકજ આશ્રમમાં રહેતા. સહવિદ્યાનો અભ્યાસ કરવા તથા ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખવા સાદુ ખાનપાન ખાતા. દુરાચાર તથા દુર્વ્યસન શું છે તે તેઓ જાણતા નહોતા. આવી રીતે બાળકો ઓછામાં ઓછાં ૨૫ વર્ષની ઉંમર સુધી રહીને અહ્યયર્થ પાળી વિદ્યાભ્યાસ કરતા અને ત્યાર બાદ પોતાને ઘેર આવતાં. તેમના માબાપ તેઓને ૧૬ વર્ષની રૂપ ગુણ અને વિદ્યાથી વિભૂષિત થએલ કન્યા સાથે લગ્ન ગ્રંથીથી જોડતા. આજનું અહ્યયર્થ તપાસો ! બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ શહેરમાંજ કરવાનો હોય છે. તેમને રહેવાનું સંસારીઓના સહવાસમાંજ હોય છે. બાળક સમજણું થાય ત્યારથીજ તેને ભાઈ, બોઝાઈ, માબાપ, આડોશી પાડોશી ઇત્યાદિને ત્યાં થતું સંસારિક નાટક જોવાનું મળે છે. નાનપણથીજ બિભક્ષુ શબ્દો બોલતાં શીખે છે. આ બધાની ખરાબ છાપ તેના કોમળ મગજ ઉપર સળંગ પડે છે. વગી ગામમાં સીનેમા, નાટક ઇત્યાદિ શ્રૃંગાર રસ પ્રધાન તમાસા જોવાને મળે છે. ખાનપાનમાં અતિ ઉજ્જ, તીખું

અને તમતમું ઇન્દ્રિયોને ઉશ્કેરી મુકે તેવું અન્ન મળે છે. નિશાળમાં ખરાબ આચરણવાળાં સોબતીઓના સહવાસમાં પણ આવવાનું બને છે. આ સર્વથી એવું બને છે કે તેનાથી કાયિક, વાયિક અને માનસિક એ ત્રણે પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી, આથી તેના શરીરનું બંધારણ પુરતા પ્રમાણમાં ખીલતું નથી અને તેવી અપૂર્ણ સ્થિતિમાં વળી માખાપ તેની વિદ્યાર્થી દશામાંજ લગ્નનો લહાવો લેવાના મૂર્ખાઈ ભરેલા વિચારથી તેનું લગ્ન કરી નાખે છે. આ રીતે નબળા શરીરવાળો વિદ્યાર્થી પોતાની વિદ્યાર્થી દશામાંજ અલ્પવયસ્ક અને હિનવીર્ય બાળકોને ઉત્પન્ન કરવાનું આરંભી દે છે. આ ચાલુ જમાનાનું બ્રહ્મચર્ય છે.

ભોજનમાં સાદું અને સાત્વિક ભોજન લેવું. ભારે અને મસાલાવાળું ભોજન ઇન્દ્રિયોને ઉચ્છ્રંખલ બનાવી વિષયવાસના તરફ પ્રેરે છે. સાત્વિક ખોરાકમાં ઘઉં, બાજરો, જીર, ચોખા, મગની, તુવેરની અને ચણાની દાળ, મકાઈ, જવ, તાંદળજની અને મેથીની ભાજી, પરવળ, બીંડા, વંચાક, કારેલાં, કંટોળાં, દુધી, ચીમડાં, સરગવો, લુણીની ભાંજી અને ટાંકાની ભાજી, દુધ, ઘી, મગ્ગા, તાજી છાસ, દહિં, ગુનો ગોળ, દ્રાક્ષ, નારંગી, અંજીર, જાંબુ, કેરી, દાઝમ, મીઠાં લીંચુ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ભોજનમાં મિતાડારી થવું અને રાત્રે હંમેશાં હલકું ખાવું. સીનેમા નાટક જોવાં નહિ, સંસારી વાતો તરફ હંમેશાં દુર્લક્ષ રાખવું; સ્ત્રીઓના સહવાસમાં આવવું નહિ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ અને લોભને વશ થાવું નહિ અને વાદ-વિવાદમાં ઉતરવું નહિ. બ્રહ્મચર્યને હાની કરવાવાળા ખોરાકમાં અથાણું, ચટણી, મશાલા, તળેલા પદાર્થો, મિષ્ટાન્ન, દાડ, તાડી, ખીર, ભાંગ, ગાંજો, ચરસ, અશીણ, ચા, કોશી, સોડા, લેમન વગેરે પીણાં, વાસી અનાજ, બગડેલાં ફળો અને સડેલો ભાજીપાકો તથા દવાઓનો અતિ ઉપયોગ મુખ્ય છે. આ સર્વનો વિદ્યાર્થીએ ત્યાગ કરવો.

કસરત—રોસો નામનો એક ફ્રેંચ ગ્રંથકાર કહે છે કે “જો તમે વિદ્યાર્થીની મનશક્તિ ખાલવવા ઇચ્છતા હો તો શરીરની શક્તિઓ જોના પર મન પ્રેરણા કરે છે તે જોમ પ્રવૃક્ષિત થાય તેમ કરો. અર્થાત્ તેની પાસે અંગકસરત કરાવો, તેને તંદુરસ્ત અને બળવાન કરો કે તેથી તમે તેને અક્કલબાજ અને ડાહ્યા કરી શકશો.” કસરતથી શરીર કસાય છે, અવયવો પૂર્ણપણાને પામે છે અને શરીર સુદૃઢ અને સુંદર બને છે. શરીરના અવયવોને કોઈ પણ પ્રકારે પરિશ્રમિત કરવા તેનું નામ કસરત છે. કસરત વિષે અગાઉ કહેવાઈ ગયું છે પણ વિદ્યાર્થીઓને તેની વિદ્યાર્થીદશામાં શરીર વિકાસ માટે કસરતની ખાસ જરૂર છે તેથી તે વાત અત્રે ફરી સૂચનારૂપે આપી છે. બાળકોને માટે ઉંડા દમ લેવાની, તરવાની, દોડવાની, દંડ પીલવાની, ઉઠમેસ કરવાની, કુસ્તી કરવાની, કુદવાની તથા સેન્ડોની પદ્ધતિથી થતી બધી જાતની કસરતો હિતકારી છે. વળી બાળકોને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની રમત ગમતો જેવી કે કુસ્તી, અટાપટા, નવનાગેલીયો, સાડીસાડી, તડકો છાંયડો, આંબાપીપળી, ક્રિકેટ, ડ્રુટબોલ, બેડમિંટન, ટેનીસ, ગોલ્ફ ઇત્યાદિ સર્વ રમતો કસરત આપવાવાળી છે. વિદ્યાર્થી દશામાં આજે આપણા બાળકોના હાલહવાલ નીહાળો. ગાલ બેસી ગએલા, આંખો ઉંડી ઉતરી ગએલી, ગાલની લાલી ઉડી ગએલી, ભમર ઉંચી ચઢેલી, ખભાની હાંસડી બહાર નીકળી આવેલી અને શરીરની પાંસળીઓ ગણી શકાય તેવી દશામાં આપણે આપણા વિદ્યાર્થીઓને આજે જોશું. આ પ્રમાણે આપણાં વિદ્યાર્થીઓનું શારીરિક બંધારણ નબળું પડતું જવાનાં ત્રણ કારણો છે.

૧. પૌષ્ટિક ખોરાકનો અભાવ.

૨. જોઈએ તેના કરતાં વિશેષ અભ્યાસનો બોજો.

૩. શારીરિક કસરતનો સર્વથા અનાદર.

આ ત્રણે કારણો દુર કરી વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવાની ખાસ જરૂર છે.

બાળકોને એક ચેતવણી:—આજે દુનિયાના લગભગ તમામ ભાગોમાં વિદ્યાર્થીમાંથી થોડા પોતાના બ્રહ્મચર્યનો નાની ઉંમરમાં જ ભંગ કરી પ્રજોત્પત્તિના કાર્યને માટે નાલાયક બની જાય છે. યુવાનીમાં પ્રવેશ કરવાની હબ્બુ તો બાળકોએ શરૂઆતે કરી નથી હોતી તેવામાં ખોટા વિકારોને વશ થઈ અગર તો ખરાબ સોખમતામાં પડી વીર્યના ગેરઉપયોગનું એક નામોશી ભરેલું અને ધિક્કારી કાઢવા યોગ્ય ખરાબ વર્તન કરે છે. આ ટેવ તે હસ્તદોષ અગર હસ્ત-મૈથુન છે. જે બાળક અજ્ઞાનતાને વશ થઈ આ કુટેવનો ભોગ થઈ પડે છે તે પોતાના શરીરની પાચણાલી કરી હંમેશાને માટે સ્ત્રી-પરણવાને અને સંસારસુખ ભોગવવાને નાલાયક અને અસમર્થ બને છે. આજ કુટેવને લીધે પ્રજાના કેટલાક યુવાન બાળકો અકાળે મૃત્યુને સ્વાધીન થાય છે. હસ્તમૈથુન એટલે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી પોતાને હાથે વીર્ય કાઢવું તે. જે બાળકો આ ભયંકરમાં ભયંકર દુર્ગુણમાં રસાય છે તે બે ત્રણ વરસ જેટલી ટુંકી મુદતમાં જ નપુંસક બની જાય છે અને પછી જાહેરખખરો વાંચી વીર્યના ઝરાને વહેવ-ડાવનારી શક્તિની ગોળીઓ ખાય છે. પરંતુ અફસોસ ! કે તે ગોળી-ઓથી તેઓને કશો પણ ફાયદો થતો નથી; અને કદાચ થાય તો તે ક્ષણિક. ફાઉલર નામનો એક તત્વજ્ઞાની કહે છે કે “હસ્તદોષ એ માણસ જાતના ધણા પાપોમાંનું પણ મોટું પાપ છે અને દુર્ગુણોના પણ દુર્ગુણ છે, અને સ્ત્રીપુરુષોના અયોગ્ય, દુષ્ટ અથવા ગેરફાયદે થએલા સંબંધથી જેટલી જેટલી ખરાબી થાય છે તે બધી ખરાબી કરતાં પણ બ્રહ્મચર્યનો આ પ્રકારે થએલો ભંગ વધારે મોટી ખરાબી કરી માણસ જાતનાં પુરુષત્વની હાની, વીર્યસંબંધી અનેક ફરિયાદો અને નીતિના ભંગને જન્મ આપે છે. આ પાપના જેવું બીજું એક પણ પાપ દુનિયામાં જોવામાં આવતું નથી; કેમકે

તે સર્વત્ર પ્રસરેલું છે, અને શરીર તેમજ મનની ભયભરેલી રીતે ખરાબી કરે છે. આ પાપ આપણા હૃદયની જીવાન મૂર્તિ પર હલ્લો કરે છે અને ભવિષ્યની આશાઓને તોડી પાડે છે. એક બાંજુએ બીજી બધી ખરાબીઓ જેવી કે છાકટાપણું, ડગાઇ, લુચ્ચાઇ, ચોરી ખુન, વ્યસનો, મંદવાડ, વ્યાધિ અને ફાટી નીકળતા ચેપી રોગો અને બીજી બાંજુ આ દુર્ગુણ સુકી સુકાવશે કરો તો માલમ પડશે કે આ ગુપ્ત મહાપાપાયરણથી માણસ જાતને માથે જેવી અવદશા અને વિપત્તિ આવી પડે છે તેવી અવદશા અને વિપત્તિ ઉપર લખેલી બધી ખરાબીઓ પણ કરી શકતી નથી. ”

આ વાત ખુદ્દા શબ્દોમાં સમજાવતી તે ઘણું કઠીન અને ગુંચવાડા ભરેલું છે. જે તરૂણ બાળકો આ કુટેવના કાંસામાં સપડાય છે તેને તેની હયાતી ખરેખર દુઃખદાયક થઇ પડે છે. આ ટેવનાં સપડાએલાં મૂર્ખ છોકરાંઓને તે ખરાબ લતમાંથી જેમ અને તેમ જાલદી બચાવવાં એ સૌ કોઈની ફરજ છે. માબાપોને કાને બાળકોના દુરાચરણની આ વાત આવવા પામતી નથી. જ્યારે કોઇ મારફત તેમને પોતાના છોકરાની વીર્ય અગર અશક્તિ સંબંધી શ્રિયાદ કાને આવે છે ત્યારે તે વાત તેમના માનવામાં આવતી નથી અને જીવાન બાળક પોતાના માબાપ આગળ આ વાત કરતાં શરમાય છે. આથી એવું બને છે કે બાળકને પોતાના દુરાચરણનું પુરેપુરું ફળ ભોગવ્યા સિવાય છુટકો થતો નથી. જોકે હસ્તદોષની ખરાબ લતમાં સપડાએલા તરૂણોની સંખ્યા સદ્ભાગ્યે બહુ મોટી નથી જતાં એ લત પોતે મોટા વિનાશનું કારણરૂપ હોવાથી નાની સંખ્યામાં પણ ઘણી મોટી ખરાબી કરે છે.

કોઇ કોઇ વખતે આ કુટેવ કેટલીક યુવાન છોકરીઓમાં પણ જોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને યુવાન વિધવા અને મોટી ઉંમર સુધી કુંવારા રહેવું પડે છે તેવી છોકરીઓમાં આ ટેવ વધુ ફેલાવો પામે છે. જે તરૂણ અગર તરૂણી આ કુટેવના ઝેરી પાશમાં એક વખત ફસાય છે તે તેમાંથી મુક્ત થવા અસમર્થ નીવડે છે. આવા તરૂ-

જોની યુવાનીની લાલી નાશ પામી ગાલ કરમાઇ જાય છે; ચહેરા ફિક્કો થઇ જાય છે; શરીર કૃષ અને દુર્બળ બની જાય છે; આંખો ઉંડી ઉતરી જાય છે; ચહેરા ઉપર ફેલ્લીઓ ઝુરી નીકળે છે; દષ્ટિ નીચે જાય છે; વાળ ખરી પડે છે; માથામાં દરદ થાય છે; આધાર વગર ખેસી શકાતું નથી; પથારીમાંથી ઉઠતાં આળસ આવે છે; એકાંત ગમે છે; કોમ પણ કામ પર ચિત્ત લાગતું નથી; સ્વભાવ ખીકણુ અને ચીડીઓ થઇ જાય છે; ઉંઘ થોડી અને સ્વપ્નાં ઘણાં આવે છે; યાદશક્તિ તદત નાશ પામે છે; નાડીઓ ઝુટે છે; નસો ખેંચાય છે; અને વખતે તાણુ, આંચકી, વાઇ, હિસ્ટીરીયા, ઇત્યાદિ બચકર દરદ થઇ આવે છે અને પુરુષાતન નાશ પામી નયુસકપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

પોતાના તરણુ બાળકોમાં જ્યારે માખાપ આવો ફેરફાર દેખે કે તરત તે વિષે તેમણે ખારીક તપાસ કરવી અને જો આ ટેવ લાગુ પડી હોય તો તેમાંથી તેને મુક્ત કરવા ઘટતાં પગલાં લેવાં. જો બાળકો બુદ્ધિ અને સ્મરણુ શક્તિમાં અદ્વિતીય હોય છે તે ફક્ત આ ટેવને લીધે ટુંક સુદતમાં બુદ્ધિહીન અને જડ બની જાય છે. આ ટેવવાળાની મગજશક્તિ કમી થઇ જાય છે; પેશાબ કરતાં દરદ થાય છે; વારંવાર પેશાબની હાજત લાગે છે; પેશાબનું દ્વાર રક્તવર્ણનું થઇ જાય છે; વીર્યસ્રાવનું દરદ લાગુ પડે છે; વીર્યપાતની સાથે સણુકા થાય છે; કોથળીમાં વજન વધે છે અને વારંવાર સ્વપ્નામાં વીર્યપાત થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીર શિથિલ થવાથી તે હતભાગી પુરુષ પુરુષાતનમાંથી જાય છે. કમનશીમે સ્ત્રી પરણેલ હોય તો તેની પુરી દુર્દશા અને રજેતી થાય છે. સ્ત્રીને જોઇને વારંવાર નિસાસા નાખ્યા કરે છે અને અંતે શરીરમાં ક્ષય લાગુ પડે છે, હૃદયનો વ્યાધિ થાય છે અગર મગજ ખાલી થઇ ગાંઠો થઇ જાય છે. આ બધું પરિણામ રક્ત એકજ ભુલના ભોગ થવાથી થાય છે. માટે તરણુ બાળકોએ આ સૂચના ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી અને

પ્રાણાન્તે પણ હસ્તદોષના પંજમાં સપડાવું નહિ. જેઓ અજ્ઞાનતાથી આ ભુલ કરતા હોય તેમણે આ વાંચ્યા બાદ તેમાંથી મુક્ત થવા તનતોડ મહેનત કરવી અને ગુમાવેલું પુરૂષાતન પ્રાપ્ત કરવા કુશળ વૈદ્ય ડોક્ટરની સલાહ લેવી તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આવાં દરદો માટે જાહેરખખરની પ્રપંચજાળમાં અગર ઉંટ-વૈદ્યોના શબ્દ માધુર્યમાં રસાવું નહિ.

એકાદશ પરિચ્છેદ.

વૃદ્ધચર્યા.

વનેડપિ દોષાઃ પ્રભવન્તિ રાગિણાં
ગૃહેડપિ પંચેન્દ્રિય નિગ્રહસ્તપઃ ।
અકુત્સિતે કર્મણિ યઃ પ્રવર્તેતે
નિવૃત્ત રાગસ્ય ગૃહં તપોવનમ્ ॥

વૃદ્ધની ચર્યામાં બહુજ થોડું કહેવાનું છે. વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતાં જ પુરૂષે પોતાના કામધંધાથી કારગ થવું જોઈએ અને જીંદગીનો બાકીનો સમય શાન્તિ અને ધર્મરોપાસનામાં ગાળવો જોઈએ. વાન-પ્રસ્થાશ્રમ અને સન્યસ્થાશ્રમ એ બે આશ્રમ વૃદ્ધોને માટે છે. આ આશ્રમોમાં પાળવાના સર્વ નિયમો વૃદ્ધોએ પાળવા જોઈએ. અગાઉ વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ પુરૂષ પોતાની સ્ત્રી, પુત્ર, ધન ઇત્યાદિ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી અરણ્યમાં જતો અને ત્યાં જપ, તપ ઇત્યાદિનું સાધન કરી આધ્યાત્મ જ્ઞાન સંપાદન કરી આત્મનિર્વાણ માટે તૈયારી કરતા. આજે તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે તેથી સંસારમાંજ રહીને વૃદ્ધોએ વાનપ્રસ્થની દશા ભોગવવી. ઉપર શ્લોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોને વશ નહિ રાખનારને વનમાં પણ વિકારરૂપ દોષ થાય છે અને જે પોતાની પાંચે ઇન્દ્રિય ઉપર અંકુશ રાખી શકે છે તેને ઘરને વિષે પણ તપોવન છે. તપનો અર્થજ ઇન્દ્રિયનો નિગ્રહ કરવો એવો.

થાય છે. વૃધ્ધોએ પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં દુનિયાદારીની કશી પણ ઉપાધી ન કરતાં પોતાના આત્માની મુક્તિને માટે છેવટના પ્રયત્નો કરી લેવા; કારણકે દુર્લભ એવો જે આ મનુષ્યદેહ તેતું સાર્થક કરવા સમય મળ્યો હોય છતાં ભુલવું એના જેવી ગંભીર ભૂલ ખીજ એકે નથી. ભર્તૃહરિ તો કહે છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્યદેહને રોગ ન થતાં સ્વસ્થ રહ્યું છે. ઘડપણ હજી દુર છે, ઇન્દ્રિયોની શક્તિઓ હજી હણાઈ નથી, અને આયુષ્યનો ક્ષય થયો નથી ત્યાં સુધી બુદ્ધિ-માન પુરૂષે પોતાના શ્રેય માટે મહાન પ્રયત્ન કરી લેવા કેમકે ધરને આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવાનો પ્રયત્ન જેમ વૃથા છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં રોગ આવી ચડે ત્યારે આત્માનું શ્રેય શોધવું એ પણ વૃથા છે. પોતાના આત્માની મુક્તિના પ્રયાસો કરવા ઉપરાંત વૃદ્ધ પુરૂષોએ પોતાના કુટુંબના બાળકોને સદુપદેશ આપવાનું, તેમને નીતિ સંબંધી અને વ્યવહાર સંબંધી સિદ્ધાંતો શીખવવાનું અને તેમને સન્માર્ગે ચઢાવવાનું કાય કરવું. વૃધ્ધોએ પોતાની જીંદગીના અનુભવમાં ચડતી અને પડતીના ઘણા પ્રસંગો જોએલા હોય છે તેથી તે જેવું બાળકોનું ચારિત્ર્ય ધડી શકે તેવું ખીજ ધડી ન શકે એ સ્વાભાવિક છે. વૃધ્ધોએ પોતાનો અનુભવ પોતાના કુટુંબના બાળકોને આપી તેમને સદાચારી, પ્રમાણિક, સત્યવક્તા અને ન્યાયી બનાવવા કોશિષ કરવી. આજે ઘણા પુરૂષો પોતાની યુવાનીમાંજ અકાળે નાશ પામે છે અને જે થોડા વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પહોંચવા ભાગ્યશાળી થાય છે તે પોતાની છેક છેવટની ધડી સુધી શાન્તિ લઈ શકતા નથી અને પોતાના ધંધાનો મોહ છોડી શકતા નથી. જે કામ તેઓથી ન થઈ શકે તેવાં હોય તેમાંએ માથું મારવું ચુકતાં નથી એ શું આશ્ચર્યકારક ન કહેવાય? ભર્તૃહરિ તે વિષે કહે છે કે “વાઘણની પેઠે ચોમેરથી ખીક બતાવતી વૃદ્ધાવસ્થા ઉભી છે, સત્રુની પેઠે રોગો શરીરનો ક્ષય કર્યા કરે છે, જેમ ભાંગેલા ઘડામાંથી પાણી સળ્યા કરે છે તેમ પ્રતિક્ષણે આયુષ્ય નિરંતર ક્ષીણ થતું જાય છે છતાં પણ મનુષ્ય પોતાનું હિતા-

હિત નહિ વિચારતાં અહિત આચરણ કર્યા કરે છે એ અતિ વિચિત્ર છે.

વૃધ્ધોએ પોતાના શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા વસ્રો ગરમ અગર જડાં પહેરવાં. અગાઉ છાડની છાલનાં વસ્રો કે જેને વલ્કલ કહે છે તે પહેરતા અને મૃગચર્મ પાથરતા. વૃધ્ધોએ પોતાની તમામ ચર્મામાં સાદાઘ જળવવી અને પોતાનું ખાનપાન સાદું રાખવું.

વૃધ્ધોને માટે ખુલ્લી હવામાં ફરવું તથા દેવદર્શન કરવાં એ અનુકુળ કસરત છે. શારીરિક શ્રમ વિશેષ પ્રમાણમાં થાય તેવાં અને ખજર કામકાજમાંથી વૃધ્ધોએ મુક્ત રહેવું જોઈએ. જે વખતે પ્રત્યેક અવયવ જીર્ણ થતાં હોય તે વખતે વિશેષ પડતો જોળે ઊઠાવવાથી તેઓનું સ્વાસ્થ્ય ખગડે છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી વૃધ્ધોના તનમનને પુષ્કળ પ્રાણવાયુ મળે છે અને તેથી તેઓમાં નવજીવન આવી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. આજ કારણે લીધે વૃધ્ધો વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં અરણ્યમાં રહેતા હતા, માટે વૃધ્ધોએ સવાર સાંજ બની શકે તેટલું ખુલ્લી હવામાં ફરવા જઈ પ્રાણવાયુનું સેવન કરવું.

જેમ પોતાના કુટુંબના બાળકોને વૃધ્ધોએ શિક્ષણ આપવું ઘટે છે તેમ સમાજની અંદર પણ વૃધ્ધોએ પોતાના પ્રૌઢ અને અનુભવી વિચારો દર્શાવી તેમાં પેશી ગએલા બાળલગ્ન, વૃદ્ધલગ્ન વગેરે સદા તથા રૂઢિનાં કેટલાંક બંધનો જે હાલના જમાનાને અનુકુળ નથી અને સમાજને આગળ વધવામાં પ્રત્યવાય રૂપે છે તેનો નીકાલ કરવા પોતાથી બનતું કરવું. દેશસેવામાં પણ પોતાના અનુભવદ્વારા બની શકે તેટલો હિસ્સો આપવો.

અત્રે એક વાત કહેવાની છે તે એકે ઘણા અજ્ઞાન કુટુંબોમાં વૃધ્ધોના અનુભવી હિતવચનોની હાંસી કરવામાં આવે છે. આજના નક્લી સુધારામાં સંડોવાએલાં કેટલાંક યુવક યુવતીઓ વૃધ્ધોને ડોસા ડોસીના ઉપનામથી સંબોધે છે તથા હરએક કાર્યમાં તેને મજાક કરવાનું સાધન માની તેનો ઉપહાસ કરે છે અને પછી તેને દુઃખી થતા દેખી મનમાં અંદર અંદર સ્ત્રી પુરુષ હસે છે. પણ તેઓએ

ધ્યાનમાં રાખવું ઘટે છે કે તેજ વૃદ્ધે તેમને ઉછેરી તથા તન મન અને ધનનો ભોગ આપી વિદ્યાભ્યાસ કરાવી મોટાં કરેલાં છે. તેમને માટે તેણે પોતાના સુખો જતાં કર્યાં છે અને કેટલીક સુશીખતો વેડી છે. તેને ડોસા અગર ડોકરાના નામથી સંબોધવાં તથા તેની મજાક કરવી એ શું નફ્ટાઇનું અને બેઇમાનીનું છેદલું પગથીયું નથી ? વિચારો કે આજ જેમ તમે તમારા વૃદ્ધો તરફ હસો છો તેમ એક વખત એવો પણ આવશે કે તમે વૃદ્ધ બનશો અને તમારા તરફ તમારાં જતનથી ઉછેરેલાં બાળકો હસશે તે વખતે તમારા મનને કેટલો આઘાત લાગશે તેનો આજથી વિચાર કરો અને તમારું વર્તન સુધારો તથા વૃદ્ધોને માન આપતાં શીખો અને તેના હિતવચનો તરફ લક્ષ આપો.

વૃદ્ધોએ તેમની જીંદગી દરમીયાન જોટલું જોયું, અનુભવ્યું અને સહન કર્યું હોય છે તેટલું યુવાને કર્યું હોતું નથી. વૃદ્ધો અનેક સારા નકારા પ્રસંગોમાં તવાઇ તવાઇને વ્યવહાર કુશળ બનેલા હોય છે માટે તેમના અનુભવનો લાભ તેમનાં સંતાનોએ અવશ્ય લેવો જોઇએ. જીંદગીના સારા માઠા પ્રસંગે તો અનુભવી વૃદ્ધોની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથીજ ગાઢું રસ્તે ચડે છે.

વૃદ્ધોને માન આપવું, તેની મર્યાદામાં રહેવું તથા તેના હિત વચનો લક્ષમાં રાખવાં એ દરેકની ફરજ છે. વૃદ્ધોનાં વચન કદાચ કડક અને કડવાં લાગે તોપણ તે હિતકર હોવાથી સહન કરવાં અને તેને માઠું ન લાગે તથા તેની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન ન થાય તેવી રીતે વર્તવું.

વૃદ્ધોને જે જે કાર્યો દેશ સેવાનાં કુટુંબ સેવાનાં અગર જ્ઞાતિ સેવાનાં કરવાનાં હોય તે કરવાં પરંતુ જે તેથી તેની શાન્તિનો ભંગ થતો હોય અને તેના આરામને તથા તંદુરસ્તીને ધક્કો પહોંચતો હોય તથા એ કાર્ય કરવાથી આત્મ મુક્તિ મેળવવામાં હરકત આવતી હોય તો તે કામો કરવાં નહિ.

દ્વાદશ પરિચ્છેદ.

સામાન્ય સૂત્રો.

॥ કુશલાન્ન પ્રમદિતવ્યમ્ ॥

કૃષ્ણ યજ્ઞુરવેદની તૈત્તિરીય ઉપનિષદની શિક્ષાવલ્લીમાં આ-
ચાર્યે શિષ્યને ઉપદેશનાં સર્વમાન્ય દશ પદો કહેલાં છે તેમાંનું સાતમું
પદ એ છે કે “કુશળ રહેવામાં પ્રમાદ કરવો નહિ.” સારાંશ
તંદુરસ્તી જાળવવામાં આજસ ન રાખતાં હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહેવું.
સ્વચ્છ હવા, નિર્મળ પાણી, પથ્ય ભોજન, શરીરની યોગ્ય ઉષ્ણતા,
સ્વચ્છ વસ્ત્ર; સુષ્ક અને ઘટતું રહેઠાણ, અને મનની સ્થિરતા એ
આરોગ્ય મેળવવાનાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે; કારણ કે જો અસ્વચ્છ હવાનું
સેવન કરવામાં આવે તો ગંદી હવા ફેશમાં દાખલ થઇને સ્વચ્છ
લોહીમાં મળીને તેને ગંદુ અને રોગ ઉત્પન્ન થાય તેવું બનાવે છે.
જો પાણી સ્વચ્છ નહિ હોય તો અસ્વચ્છ પાણી જઠરાગ્નિ ઉપર
અસર કરી ખાધેલા અન્નને ન પચાવતાં અજીર્ણાદિ રોગો ઉત્પન્ન
કરશે. અપથ્ય ભોજન પણ જઠરાગ્નિને મેદ બનાવી અનેક રોગના
ઉત્પાદક રૂપ બનાવે છે. શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી અમર વધારે હોય
તો શરીર ખેચેન અને અસ્વસ્થ રહે છે. ગંદાં અને મેલાં કપડાં
શરીરની ચામડી અને છિદ્રો દ્વારા જંતુઓને દાખલ કરી ચર્મ
વિકારાદિ રોગો ઉત્પન્ન કરશે. ગંદું, ભેજવાળું અને હવા ઉગ્મશ્ચ
વગરનું ઘર તમામ માણસોની તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરીને તેમને
માંદાં પાડશે. મનની સ્વસ્થતા ન હોય તો ચિન્તા ઉદ્વેગ આદિ
વિકાર ઉત્પન્ન થઇને શરીર ખીમાર પડે છે. આ સર્વનો વિચાર
કરીને કુશળતા એટલે તંદુરસ્તી સાચવવામાં પ્રમાદ કરવો ન જોઇએ.

જે માણસના શરીરમાં વાત, પિત્ત તથા કફ સમાન સ્થિતિમાં
હોય; જઠરાગ્નિ અતિ તિવ્ર તેમ અતિ મંદ ન હોય; રસાદિ

ધાતુઓ પણ પોતાનું સમપૂર્ણ જળવી રહ્યાં હોય, મળમૂત્રની ક્રિયા સમતામાં હોય, અને આત્મા, ઇન્દ્રિય અને મન પ્રસન્ન રહેતાં હોય; આવા માણસને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત કહી શકાય. જે માણસ પોતાની તંદુરસ્તી જળવવા કૃત નિશ્ચય અને પ્રયત્નશીલ હોય તેણે પોતાની તંદુરસ્તીની આડે આવતાં જે જે કારણો હોય તે તે કારણોનો હરકોઈ ઉપાયે ઉચ્છેદ કર્યા વગર રહેવું નહિ. તંદુરસ્તી જળવવા માટે પ્લેગ, કોલેરા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા ઇત્યાદિ મહામારીના સમયમાં કેવી રીતે વર્તવું કે જેથી તંદુરસ્ત રહી શકાય તે વિષે થોડાં સૂત્રો સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

આરોગ્યરક્ષક કેટલાંક સૂત્રો.

૧. અને તેટલો વધારે વખત ખુલ્લી હવામાં રહો. સૂર્યનાં મૃદુ કિરણો (સખત નહિ) તમારા ઉધાડા શરીરપર લેવાય તેટલાં લો અને તમારો શ્વાસોશ્વાસ નિયમપૂર્વક ચાલે છે કે નહિ તેની સંભાળ રાખો.

૨. શીંગવાળાં ધાન્યો જેવાં કે મગ, મઠ, તુવેર, વાલ વગેરે અને સ્વાદિષ્ટ ફળ, તાજાં શાકભાજી, તરતનું દોહેલું દુધ; આટલી વસ્તુઓનો વપરાશ તમારા નિત્યના ખોરાકમાં વધારે કરો અને જે ખાઓ તે ખરાબર ચાવીને ખાઓ.

૩. ઉનાળા સિવાય નિત્ય ગરમ પાણીથી નહાઓ. સારી જાતના સાબુવતી પુષ્કળ યોજીને નહાઓ. નખળા હૃદયજાવાને ગરમ પાણી તુકસાન કરે છે માટે તેણે ધીમે ધીમે ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડવી.

૪. શરીરની ચામડીને અડોઅડ પહેરવાનાં કપડાં સુતરાઉ વાપરો અને તે નિત્ય ધોએલાં વાપરો. ગળામાં ઇજા પહોંચે તેવા અકડ કોલર વાપરો નહિ. હમેશાં પગને ઇજા ન થાય તેવાં પગરખાં પહેરો.

૫. રાત્રે વહેલા સુવાની ટેવ રાખો અને સવારે વહેલા ઉઠો.

૬. સુવાના ખંડમાં પુરેપુરું અજવાળું અને સંપૂર્ણ શાન્તિ રહેવા દો. સુવાના હોલનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખો માથે ઓઢીને સુવો નહિ. વધારેમાં વધારે ૮ કલાક ઉઘો.

૭. અઠવાડીઆમાં એક દિવસ સંપૂર્ણ વિશ્રાન્તિ ભોગવો. તે દિવસે લખવા વાંચવાનું પણ બંધ રાખો.

૮. મનોવિકારને વધારનારી અને મનને ઉન્મત્ત બનાવનારી વાતોનો ત્યાગ કરો. અનિવાર્ય સંકટ તથા ભવિષ્યમાં બનવાવાળી વાતોનો ફેગટ વિચાર કરી મગજને ત્રાસ ન આપો. દુઃખદાયક વાતોનો મોઢેથી ઉચ્ચાર ન કરો, તેમજ બીજેથી સાંભળવાના પ્રસંગ પણ જતા કરો. સુખદુઃખ બંનેમાં આનંદી રહેવા પ્રયત્ન કરો.

૯. વિવાહીત સ્થિતિમાં રહો. અનાયારમાં કદિ પણ ન સપડાઓ અને વ્યભિચાર તજો.

૧૦. ચા, કોશીના સેવનમાં નિયમિત રહો. બીડી, તમાકુ, દારૂ, ભાંગ, ગાંજો છત્યાદિ વ્યસનો તરફ તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જુઓ.

ઉપરના દશ નિયમ જાપાનની સરકારે પોતાની પ્રજના આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવા માટે પ્રગટ કરેલ હતા. આપણે પણ તે નિયમનું પાલન કરી આપણું આરોગ્ય જાળવવું જોઈએ.

૧૧. રાત્રે અજવાળાને માટે ઉઘાડા મોઢાના કેરોસીનના ડબ્બા કદિ વાપરો નહિ કારણ કે તેથી ઘરની હવા ઝેરી બને છે. કાચની ચીમની વાળી બત્તી અથવા ડીટસના ફાનસ સારાં છે.

૧૨. તમારા મકાનની અંદર અને આસપાસ બહારની સ્વચ્છતા ઉપર પુરતી ધ્યાનજી રાખો. તમારાં જાનર તમારા ભોજનગૃહ જેટલાંજ સ્વચ્છ રાખો.

૧૩. નિત્યના ઉપયોગની વીજળી જેવી કે ધી, ગોળ, લોટ, તેલ છત્યાદિમાં થતા ભેળથી ચેતતા રહો. આવી વીજળી શુદ્ધ મેળવવા પ્રયત્ન કરો.

૧૪. બબર ખાણ પીણાંને ત્યાગ કરો. આપણી હોટેલોની અંદર જોઈએ તેટલી સ્વચ્છતા રહેતી નથી માટે તેનો ત્યાગ કરો.

૪. સડેલાં અને અતિ પાકી ગયેલાં શાકભાજી અને ફળો ખંધ કરો. તાજાં શાકભાજી પણ સ્વચ્છ પાણીથી ધોયા બાદ વાપરો. કાચાં ફળ ખાઓ નહિ. કઠોળ વગેરે કબજીઆત કરનાર, ઢોકળાં વડાં છન્યાદિ અન્નમાં સડો કરનાર, તથા ખારે અન્ન ખાઓ નહિ.

૧૫. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ મેળવો. કુવા, તળાવ, નદી, વાવ ઇત્યાદિના પાણીમાં ક્ષાર અગર બીજી જાતનો મેલ ભરેલો હોય છે માટે તેને ઉકાળ્યા પછી ઉપયોગમાં લો. સોડાવોટર વગેરે ધરીટક વોટર્સ લાભ કરતાં નુકસાન વધારે કરે છે તે ધ્યાનમાં રાખો.

૧૬. વિપયાશક્ત ન બનતાં મર્યાદામાં રહીને સ્ત્રી સેવન કરો. બ્રહ્મચર્ય સમાન પુરુષાર્થ સાધવાનું બીજું એક પણ ઉત્તમ સાધન બીજું નથી માટે બ્રહ્મચર્યની કિંમત આંકતાં શીખો.

૧૭. મહેનતનું કામ કર્યા પછી તરત ખાઓ નહિ; નાહ્યા પછી તરતજ ખાઓ નહિ અને ખાધા પછી તરતજ નહાઓ નહિ.

૧૮. તમારું ખાનપાન હંમેશાં સાદું રાખો. ખાવામાં અતિ ઉતાવળ કરો નહિ અને અકરાંતીઆની પેઠે ખાઓ નહિ.

કોલેરાની રૂઠું માટે કેટલાંક સૂત્રો.

૧. કોલેરાનાં જંતુ ઘણું કરીને અજીર્ણવાળાં માણસ ઉપર તરત હુમલો કરે છે માટે આ રૂઠુંમાં અજીર્ણ થવા ન દો. હંમેશ ૪ વાગ્યથી ૦૧ તોડા શિવા ક્ષાર પાચન ગરમ પાણી સાથે લો. તમારો ખોરાક સાદો અને સાત્ત્વિક રાખો. મિષ્ટાન્નનો સદંતર ત્યાગ કરો.

૨. પાણીદ્વારા પણ આ રોગ ફેલાવો પામે છે માટે ઉકાળેલું પાણી ઠારીને પીઓ. બરફ, ક્રાઈસ્ટીંગ, આઈસ્ક્રીમ ઇત્યાદિનો વપરાશ બંધ કરો.

૩. અપવાસ, ઉમણી અને એક ટાણાં ખંધ કરો. બહુ ભૂખ્યા

તેમ બહુ જમેલા નહિ તેવી રીતે રહેા. પેટને પૂછ્યા વગર જમો નહિ.

૫. હવાની શુદ્ધિ માટે ગંધક, લોખાન, ગુગળ, સુખડનો ભુકો, લીંબડાનાં પાન કત્યાદિનો સારી પેઠે ધૂપ કરો.

૬. સ્વચ્છ પાણીથી હંમેશ સારી રીતે ચોળીને નહાઓ. જમતા અને પાણી પીતા પહેલાં હાથ તથા ગ્રહોં ધોવાનું ભુલો નહિ. તમારા પગ હમેશાં ચોખા રાખો. તમારા હાથના નખ વધવા દેતા નહિ અગર તેમાં મેલ ભરાવા દેતા નહિ.

૭. ઘરની, રસોડાની, તમામ વસ્ત્રોની અને ખાવાપીવાના વાસણોની સ્વચ્છતા બરાબર રાખો. હંમેશાં એકાદ ગરમ બંડી પહેરી રાખો.

૮ આકરો જુલાય ન લો પરંતુ દરત સાફ આવે તેની તજવીજ રાખો. અનિયમિત ખોરાક, જગરણ, શ્રમ પડે તેવાં કામો અતિ વ્યાયામ, ઝાડો પેશાય રોકવાની ટેવ અને દિવસે સુવાની ટેવ આ રૂતુમાં તદન છોડી દો.

૯ સ્વચ્છ હવામાં રરો, કોલેરાથી બીહો નહિ, બીકથી આંતરડાં ઉપર ખરાય અસર થઇ ઝાડો થઇ આવે છે માટે હંમેશાં ખુશ મિઝજમાં રહેવા પ્રયત્ન કરો.

૧૦ કુટુંબમાં કોઇને કોલેરા લાગુ પડે તો તેથી ગભરાઓ નહિ પરંતુ દરદીને કોઇ હુશિયાર વૈદ્ય અગર ડોક્ટરની સારવાર હેડળ મુકો અને તે આવતા પહેલાં દરદીને ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને તે દર પાંચ, દશ કે પંદર મીનીટે પીવા આપો. આથી ઉલટી થઇ તેમાં કોલેરાનાં જંતુઓ નીકળી જશે.

૧૧. દરદીને દર ૧૫ મીનીટે શિવાક્ષાર પાચન ૪ વાલ ગરમ પાણીમાં આપો. અગર કૃમીકુઠાર રસ ગોળી ૨ દર ચાર કલાકે આપો. ખાલી હુબકા આવતા હોયતો સોડા વાલ ૪ ધીમાં ચટાડી

ઉપર ગરમ પાણી પાઓ. પેટ ચડેલ હોય તો આમલીના પાનનો રસ અને મીઠું એકઠું વાટી ગરમ કરી પેટ પર ચોપડો. પેશાબ બંધ હોય તો સિંધાલુણનું ચૂર્ણ વાલ ૨ થોડી થોડી વારે ધીમાં ચાટવા આપો. ગોટલાં ચડતાં હોય હોય તો કાંદાનો રસ ચોપડો. આ સિવાય વૈધની સલાહ પ્રમાણે વરતો.

૧૨. દરદીને બીજાના સંસર્ગમાં ન આવે તેમ અલગ રાખો. તેના ઝાડા ઉલટી ઇલાદિ બાળી નાખો કે જમીનમાં દાટી દો. તેના પહેરવાનાં વસ્ત્રો ફીનાઇલ, કારબોલીક એસીડનું પ્રવાહી, મોરચુથુ કે રસકપુરના પાણીમાં ઘોષ નાખો અગર બાળી નાખો. ઘરમાં હવા િ શુદ્ધિ માટે ધુપ કરો તથા રસકપુર અગર મોરચુથુનું પાણી છાંટો.

ઈન્ફ્લુએન્ઝાની રતુ માટે કેટલાંક સૂત્રો.

આ રોગ એકી વખતે સર્વત્ર ફેલાવો પામે છે માટે રોગની શરૂઆતમાંજ તે વિષે બેદરકાર ન રહેતાં તેને દાખી દેવા તમામ પ્રયત્નો કામે લગાડવા.

૧. આ દરદીનો ચોક્કસ જંતુ હજી સુધી જડ્યો નથી છતાં દરદીના પરસેવા, લીટ, કફ, ઝાડો, પેશાબ ઇલાદિના સંસર્ગથી તેનો ફેલાવો થાય છે માટે તેને બાળી નાખો અગર જમીનમાં દાટી દો. દરદીના સંસર્ગમાં આવ્યા બાદ સાચી નહાઈને શરીરશુદ્ધિ કરો.

૨. બંધેચ હવાવાળી જગ્યા, સ્કૂલ, નાટકશાળા, સીનેમા, ટ્રેન, ટ્રામ, ઇલાદિ ગીરદીવાળાં સ્થાનોનો તદન ત્યાગ કરો કારણકે આવી જગ્યામાં આ દરદીને વધારે ઉત્તેજન મળે છે.

૩. આ દરદી ક્યારે હુમલો કરશે તેની ચોક્કસ માહિતી મળી શકતી નથી માટે આ રતુ દરમિયાન ડોક્ટર, નર્સ ઝાડુવાળા, બીસ્તી, હમાલ ઇલાદિનો અગાઉથી બંદોબસ્ત કરી રાખો. જે તમે ઇશ્વર ઇચ્છાથી તદુરસ્ત હો તો સ્વયંસેવક બની દેશસેવા કરવાનું મહત્ત્વ પુણ્ય લો.

૪. સાબળ માણસે પણ હલકો ખોરાક ખાવા ખાસ સંભાળ

રાખવી. એક દિવસની પણ કબજીઅત જણાય તો તેનો નીકાલ કરવા પ્રયત્ન કરવો. રૂતુની શરૂઆતમાં એકાદ હલકો રેચ લઈ લેવો. ચુકેલીપીક ઓછલનાં ટીપાં નાખેલ રમાલ તથા કપુર, મરી વગેરે પાસે રાખવાં, અને તેને વખતો વખત સુંઘ્યા કરવો. કશ અને શરદી કરે તેવો ખોરાક બંધ કરવો.

૫. ધરની સ્વચ્છતા જાળવો. જાંતુમ્મ ધુપ કરો. સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરો. બનર ખાનપાનનો ત્યાગ કરો. ટાકું અને વાસી અન્ન અને ઢાકળાં છત્યાદિ બંધ કરો. ચાને બદલે મરી, તજ તથા સુંઠનો ઉકાળો પીઓ.

૬. શીનાઇલની ગાળી હંમેશાં પાસે રાખો અને સુદર્શનનો ઉકાળો સવાર સાંજ બે વખત પીઓ.

૭. દરદીને એક કપડા ઉપર થુંકાવી તે બાળી નાખો. તેની ચાદર રોજ રસકપુરના પાણીથી ધુઓ. તેનો ઓરડો એકાંતરે આસતેલ, તથા કાર્બોલીકએસીડના પ્રવાહીથી અગર શીનાઇલના પ્રવાહીથી ધુઓ.

૮. દરદીને શરદી અગર બેજવાળા ધરમાં ન રાખો. તેને ગરમ કપડાંથી વીંટાળી રાખો. અળસી કે ખસખસના ડોડાની વરાળનો શેક કરો, અને તેની પથારી પર સૂર્યનાં કિરણ આવે તેમ કરો તથા સારવાર બહુજ સાવધાનતા પૂર્વક કરો.

૯. દરદીને કબજીઅત જણાય તો અશ્વ ચોળી જેવું એકાદ સાદું વિરચેન આપો. દરદ પ્રમાણે જેઠીમધ, સુદર્શન અને અરકુ-સીના પાનનો કવાચ કરી તેમાં નવસાર વાલ ૨-૩ નાખી દિવસમાં બે ત્રણવાર પીવા આપો. કફને માટે હરીતકી અગર વાસાવલેહ જરા જરા ચટાડ્યા કરો. જરૂર પડે તો ખાંસીને માટે અવલેહમાં અગ્રિરસ રતી ૧ થી ૩ બેળાવી ચટાડો. તાવતું પ્રમાણ વધારે હોય તો માથાપર બરફ ધસો પણ બરફનું પાણી નીચે ઉતરી શરદી ન થઇ આવે તેની પુરતી સંભાળ રાખો. બરફને અત્યારે કાળી માટીને પાણીમાં પલાળી તે માથાપર મુકો અગર

નવસારના પાણીનાં પોતાં મુકો. આ દરદમાં પર્યટાદિ ક્વાથ પણ સારું કામ કરે છે.

૧૦. કદ નીકળી ગયા બાદ સીતોપલાદી તો. ૦૧ થી મધ સાથે આપો. અશક્તિ વધારે જણાતી હોય તો અબ્રકબરમ ૦૧૨૧૧ થી ૦૧૧ વાલ સુધી સાથે ભેળવો. જો દરદીને છાતીમાં સોજો થઈ ન્યુમોનીઆ થઈ આવ્યો હોય તો કોઈ કુશળ વૈદ્ય અગર ડોક્ટરની સલાહ મુજબ વર્તવું.

૧૧. દરદીને સોનું અને વાવડીંગ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવા આપો. દરદી શરૂઆતમાં ખાવાનું કશું ન આપવું. બૂખ વિશેષ લાગી હોય તેમ દરદી કહે તો હોય તો પાણી નાખી ઉકાળેલું દુધ આપવું. દરદનું જોર નરમ પડ્યા બાદ સાબુચોખાની કાંજ, મગનું ઓસામણ, ભાત કે બાજરાના લોટની રાખડી અપાય. દરદ મટી ગયા પછી પણ દરદીને શ્રમ પડે તેવાં કાર્યો કરાવવાં નહિ પણ તેને શક્તિ મળે તેવી દવાનું સેવન કરાવવું.

પ્લેગની રૂતુ માટે કેટલાંક મૂત્રો.

મરડી-પ્લેગ કે ગાંઠીઓ તાંવ એ ચેપી રોગ છે. પણ જો મનુષ્યનું લોહી સ્વચ્છ હોય તો હરેક પ્રકારના રોગના જંતુઓનો તે નાશ કરી શકે છે, માટે અજીર્ણાદિ વિકારોથી લોહી અસ્વચ્છ ન થાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. જરાપણ અજીર્ણ જણાય તો એકાદ સાદો જીલાબ લઈ લેવો.

૧. આ રૂતુમાં આહાર સાદો રાખો. મિષ્ટાન્ન તથા તેલમાં તળેલા પદાર્થો અને બળદ ખાનપાન બંધ કરો. સ્વચ્છ હવાનું સેવન વધારે પ્રમાણમાં કરો. ગરમ પાણી અને કાર્બોલિક સાબુથી નહાવાની ટેવ રાખો. શ્વાસ નાક વાટે લો. કપડાં ધોએલાં પહેરો અને માથે ઓઢીને ઝુઓ નહિ.

૨. પીવાના પાણીને ખૂબ ઉકાળી ગાળી, ઠારી પછી ઉપયોગ-

ગમાં લો. ખાવાપીવાનાં વાસણ ચોક્કમાં રાખો. ખાતાં પહેલાં હાથ, પગ તથા મ્હેં સારી પેટે ધોવાની ટેવ રાખો.

૩. ઘરનું અને તેની આસપાસનું વાતાવરણ સ્વચ્છ રાખો. બારી, બારણાં, છત, ભોંય, સીડી વગેરે ઘસી ઘસીને વાળો અને સાફ રાખો. દાણોંદુણી એવી રીતે રાખો કે એક કણ પણ વેરાય નહિ. ઘરમાં બાવાં, બળાં ઇત્યાદિ થવા ન દો.

૪. દિવસમાં બે ત્રણ વખત લોખાન, ગુગળ અગર લીંબડાના પાનનો ઘૂપ કરો. હવાનો ઉબસ રાખો. છાપરાનાં નળીઆં ઉખેડી સૂર્યનાં કિરણો ઘરમાં આવવા દો.

૫. બજાર સાફ રાખો. મેલાંનો બરાબર નીકાલ કરાવો, અને મકાનની આસપાસનું વાતાવરણ પણ ચોક્કમું રાખો.

૬. રસ્તામાં ગમે ત્યાં ઝાડો પેશાબ ન કરો. ગંદકી તથા એકવાડ બહાર રસ્તામાં નાખી શહેરની હવા ન બગાડો. સ્વચ્છતાની કિમત આંકતાં શીખો. યાદ રાખો કે અસ્વચ્છ હવા ચાંચડ તથા ઉંદરને આમંત્રણ આપે છે અને તેવી જગ્યામાં રહેનારા આ દરદના બલદી ભોગ બને છે,

૭. ઘરમાં ઉંદર મરે એટલે તેને ચીપીયા વતી પકડી દુર લઇ જઇ પુષ્કળ ગ્યાસતેલ નાખી બાળી નાખો. જે જગ્યાએ ઉંદર મુઝો હોય તે જગ્યા પણ બાળી સાફ કરો. ઉંદરનાં દર શોધી તેનો નાશ કરો.

૮. ઘરમાં કળીચૂનો છંટાવી ઘરની હવા સુધારો. બારીબારણાં ઉઘાડાં રાખી ચોક્કમી હવાને અંદર આવવા દો. જે ઘરમાં ઉંદર મુઝો હોય તો તે ઘરનો બનતી તાકીદે ત્યાગ કરો.

૯. આ રીતુમાં ખુલ્લી હવામાં, જંગલમાં, વાડીમાં કે ખુલ્લા મેદાનમાં ઝુપડાં બાંધી રહો. મરકી ચાલતી હોય તે ગામનો વહેવાર બંધ કરો, અથવા તો જેમ બને તેમ ઓછો વહેવાર રાખો.

૧૦. મરકી લાગુ પડેલા દરદીની સારવારમાં સાવચેતી રાખો.

દરદીને ગભરાવા નહિ દેતાં તેની યોગ્ય સારવાર કરી તેને હિમતમાં રાખે. તેનાં પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં જંતુપ્રવાહી જેવાં કે રસ કપુરનું પાણી, મોરચુથુનું પાણી, કાર્બોલિક એસીડનું પ્રવાહી શીના-ધલ, કળીચુનાનું પાણી ઇત્યાદિથી ઘોષ સાફ કરે. દરદી કોઈ અનુભવી કુશળ વૈદ્ય અગર ડોક્ટરની સારવાર હેઠળ મુકે. ગાંઠ ઉપર ડોક્ટરની સૂચના મુજબ અળશી કે તે જે કહે તેની પોટીશ મુકી શેક કરે.

૧૧. માવજત કરનારે પોતે પણ બહુ સાવચેત રહેવું. તેણે પોતે સ્વચ્છ રહેવું, સાદું ખાનપાન રાખવું, અને હંમેશાં આનંદમાં રહેવું. રાત્રે તદ્દન થોડું ખાવું.

૧૨. આ રૂતુમાં ઉઘાડે પગે ફરવું નહિ, રાત્રે જાગરણ કરવું નહિ, સીનેમા, નાટક જેવા જવું નહિ, અને ગીરદીવાળાં સ્થાનમાં જવું નહિ. રાત્રે સૂતી વખતે ગંધકવાલા વા થી ૧ સાકર સાથે મેળવી ગરમ દુધથી લેવું. ખાટલા ઉપર અગર મેડી પર સુવું પણ ભોંયપર પથારી કરવી નહિ.

ઉપસંહાર.

જે હિન્દમાતાનાં સંતાનો શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાશને માટે એક વખત પૃથ્વીપર આદર્શરૂપ હતાં, જેનું બુદ્ધિ-બળ અને કળાકૌશલ્ય એક વખત પૂર્ણતાની ટોચે પહોંચેલાં હતાં અને આજે અનેક જમાના વહી જવા છતાં પણ તેના બાકી રહેલાં નજીવાં સ્મારકો પણ દુનિયાને આશ્ચર્યમાં સ્તબ્ધ કરી દે છે તે હિન્દનાં સંતાનો આજે અદ્યપવચસ્ક અને અદ્યપવીર્ય બની ગયાં છે, આજે હિન્દનાં કળાકૌશલ્યો નાશ પામ્યાં છે. અને હિન્દને પોતાની નિત્યની જરૂરની ચીજો માટે પણ બીજા દેશ તરફ હાથ લંબાવવો પડે છે. હિન્દની આ શોકપ્રદ સ્થિતિ શું ન સુધરી શકે તેવી છે ? શું હિન્દનાં સંતાનો પોતાનું ગત ગૌરવ કોઈ પણ પ્રકારે પાછું મેળવી નહિ શકે ? શું તેનાં બાળકો શારીરિક તથા માનસિક વિકાસ નહિ કરી શકે ?

હિન્દ બધું કરી શકે તેમ છે. પરંતુ ક્યારે ? જો હિન્દનાં સંતાનો પોતાની અધોગતિ થવાનાં પ્રાથમિક કારણો શોધી કાઢી તેને દુર કરવા સખળ પ્રયત્નો કરે તો હિન્દની ઉન્નતિ તરતજ થઈ શકે તેમ છે. હિન્દનાં બાળકો આજે તેમના દીર્ઘદૃષ્ટિવાળા ઋષિ-મુનિ પ્રણિત આરોઅરક્ષક દિનચર્યાના ધોરી રસ્તા ભુલ્યા છે. તે ભુલ સુધારવા માટે એટલે કે ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ મેળવવાનું મુખ્ય સાધન જે શરીર તેનો વિકાસ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. તે વિકાસ એકજ રીતે થઈ શકે તેમ છે. તે એ કે જે તેઓ પોતાના આહાર વિહારમાં યથેચ્છ ન વર્તતાં ઋષિમુનિએ બાંધી આપેલ દિનચર્યાના નિયમો પ્રમાણે વર્તતાં શીખે અને આ રીતે પોતાની તંદુરસ્તી ટકાવી રાખી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે તો થોડાં વરસોમાંજ હિન્દ મોટો સુધારો કરી શકે તેમ છે.

આવા શુભ હેતુથીજ “દિનચર્યા” નું પુસ્તક લખાયું છે. પોતાની દિનચર્યા ઉપરજ મનુષ્યની ઉન્નતિ અને અવનતિ, આરોગ્યતા અને અનારોગ્યતા, દીર્ઘાયુષ્ય અને અલ્પાયુષ્ય નિર્ભર છે. યથેચ્છ દિનચર્યાએજ હિન્દનાં બાળકોનો અધઃપાત ક્યો છે અને ઋષિમુનિ પ્રણિત દિનચર્યાજ તે અધઃપાતમાંથી તેમને ઉગારી શકે તેમ છે.

ડુંકમાં જે શુભ હેતુથી આ પુસ્તક લખાયું છે તે શુભ ઉદ્દેશથીજ “વૈદ્યકલ્પતરૂ”ના ગ્રાહકોને તે ભેટ કરવામાં આવે છે. “વૈદ્યકલ્પતરૂ”ના સુગ્ર ગ્રાહકો આ પુસ્તકનો આશય સમજી તથા તેમાંથી સારસાર ગ્રહણ કરી ઋષિમુનિ પ્રણિત “દિનચર્યા” ના નિયમો પ્રમાણે વરતી પોતાનું ગુમાવેલું નુર-શારીરિક સંપત્તિ-પાછી મેળવી દીર્ઘજીવી બનવા પ્રયત્ન કરશે તો આ લેખક પોતાનો સર્વ પરિશ્રમ સર્જન થયો માની કૃતકૃત્ય થશે. અસ્તુ !

વૈદ્યક ગ્રંથો તથા નિબંધો.

સારી સંતતિ.

સુદૃઢ, સુંદર અને સદાચારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવાં એ માબાપોના હાથમાં છે. એ વાત આર્ય વૈદ્યક અને અંગ્રેજી વૈદ્યકના પ્રભાણે સાથે સિદ્ધ કરી આપનાર શાસ્ત્ર.

પરણેલાં જોડાંઓએ જરૂર વાંચવા યોગ્ય. આવૃત્તિ ત્રીજી. કીંમત રૂ. ૨-૦-૦

ધાત્રીશિક્ષા.

સુવાવડ સંબંધી સંવાદરૂપ શાસ્ત્રીય ગ્રંથ.

ગર્ભાવસ્થામાં થતાં દરદોના ઉપાયો તથા પાળવાના નિયમો, પ્રસવ માટે પ્રાથમિક તૈયારીઓ. પ્રસવની ત્રણ અવસ્થાઓનું વર્ણન, કસ્ટવાવડનાં કારણો અને ઉપાય. સુવાવડીની સારવાર તથા બાળક ઉછેરવાના નિયમો એક સુવાવડીને મીડવાઈઝ સમજાવે છે. આવૃત્તિ ૨ જી, કી. ૨-૦-૦

રોગીપરિચર્યા.

દરદીની સારવાર, માંદાની માવજત વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાનો ગ્રંથ. દરેક કુટુંબમાં આ ગ્રંથ હોવો જોઈએ.

ગુજરાતી ભાષામાં આ વિષયનો આ પ્રથમ ગ્રંથ છે. કીંમત રૂ. ૨-૦-૦

ગરીબોનો વૈદ્ય.

દરેક દરદી સામાન્ય સમજણ સાથે પોતાની મેળે કરી લેવાય એવા અનેક સરળ અને સસ્તા ઉપાયોનો સંગ્રહ. આ પુસ્તક શહેરી તેમજ ખાસ કરી ગાંધડાના લોકોને બહુજ ઉપયોગી છે. કીંમત રૂ. ૨-૪-૦

સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય.

સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો, તેનાં લક્ષણો, કારણો તથા ઉપાયોનો ગ્રંથ. લોકોમાં હજી સ્ત્રીઓના દરદો સંબંધી ઘણું અજ્ઞાન ચાલે છે તે દૂર કરવા માટે આ પુસ્તકમાં દરદોનું શાસ્ત્રીય વર્ણન અને તેના દેશીવિદેશી સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ આપવામાં આવ્યો છે. પુસ્તક દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક છે. કીંમત રૂ. ૧-૧૨-૦

બાળકોનો વૈદ્ય.

બાળકોનાં ખાસ દરદો, તેનાં લક્ષણો, કારણો તથા ઉપાયોનો ગ્રંથ. બાળકોના અકાળ મરણની સમજૂતી, તેની માવજત, શરીર સ્થિતી, બાળકો સુંદર અને સુદૃઢ કેમ બની રહે, તથા મોટપણે લાંબુ આયુષ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે એ દરેક વિષયોની ગર્યાથી પુસ્તક ઉપયોગી બન્યું છે. કીંમત રૂ. ૨-૦-૦

જ્વર ચિકિત્સા.

સર્વ પ્રકારના તાવોનું શાસ્ત્રીય વર્ણન, લક્ષણો, કારણો અને ઉપાયોનો ગ્રંથ. કીંમત રૂ. ૨-૦-૦

યુવાવસ્થાનો શિક્ષક.

જીવાન સ્ત્રી પુરૂષોના કર્તવ્ય તથા ધર્મનો આદર્શ શિક્ષક. નીતિ તથા સદાચારનું ઉચું શાસ્ત્ર તથા સંસાર સાગરની એક દીવાદાંડી સમાન છે. વાંચનારને ઉંચી ભુમિકામાં લઈ જનારો ગ્રંથ છે. દરેક જીવાન સ્ત્રી પુરૂષે અવશ્ય વાંચવો. આવૃત્તિ ચોથી, કી. રૂ. ૧-૪-૦

ખાનપાન.

ખાનપાનની વસ્તુઓના વૈદ્યક દૃષ્ટિથી જણાતા ગુણદોષ, કયા કયા પદાર્થોમાં કયાં કયાં દરદોમાં અનુકૂળ છે કે પ્રતિકૂળ છે, કઈ રીતમાં કયા પદાર્થો ખાવા લાયક અને કયા ન ખાવા લાયક છે, તેનું ઉપયોગી જ્ઞાન આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યું છે દરેક ઘરમાં આ પુસ્તક હોવું જ જોઈએ. નિત્યના ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓ તૈયાર કરવાની સૂચના સાથે પાકશાસ્ત્રના નિયમો પણ આપેલા છે. કી. ૨-૦-૦

નિર્બળતા-નબળાઈ વિષે સામાન્ય જ્ઞાન ... ૦-૮-૦

મળાવરોધ-કબજિયાત ... ૦-૬-૦

વાજકરકલ્પતરૂ-પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત કરવાના નિર્ભય ઉપાયો ૦-૬-૦

આરોગ્ય રહેવાનો ઉપાય- ... ૦-૨-૦

બાળલગ્ન- ... ૦-૨-૦

બ્રહ્મચર્ય- ... ૦-૩-૦

આચારો અને આરોગ્યતાની એકવાક્યતા- ... ૦-૨-૦

સાસરે જતી પુત્રીને માની શીખામણ- ... ૦-૧-૬

ગુજરાત આયુર્વેદિક કાર્મસી.

સ્થાપના સન ૧૮૯૦

ગુજરાતમાં સૌથી જુનું, મોટું, પ્રખ્યાત ઔષધકાર્યાલય.

સાબરમતીને આમે કાંઈ ખાસ બંધાવેલ નવું મકાન.

અમદાવાદમાં એક જોવા લાયક ઔષધકારખાનું.

યુરોપીયન વિઝીટરો અને નાસાંકિન પ્રકાશનો ઉચો અભિપ્રાય.

તદ્દન દેશી શાસ્ત્રસિદ્ધ ઔષધો

મંગારો.

કેટલોગ=Catalogue

જેમાં આ કાર્મસીની બાજુનાલોગ વિગતો પુરી પાડવામાં આવે

એક્ટોને સાફ કમિશન આપવામાં આવે છે.

તમે શું પસંદ કરશો? ગુણકારી દવાઓ કે દિમાગમાં સસ્તી દવાઓ.

